# КУХНИ НАРОДОВ СССР

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В книге содержатся обобщенные сведения об особенностях национальных кухонь народов СССР. Помещено около 1000 рецептов национальных блюд с подробным изложением технологии их приготовления. Даны рекомендации, что из кулинарии приемлемо предложить туристам из других республик.

В издании использованы материалы из книги И. А. Фельдмана «Атлас кулинарной мудрости»: К., «Рэклама», 1990.

На широкий круг читателей.

- Кухня народов СССР
  - 
  - Предисловие
  - Русская кухня
    - 
    - Рецепты блюд русской кухни
  - Украинская кухня
    - 
    - Рецепты блюд украинской кухни
    - 
  - Белорусская кухня
    - 
    - Рецепты блюд белорусской кухни
  - Узбекская кухня
    - 
    - Рецепты блюд узбекской кухни
    - 
  - Казахская кухня
    - 
    - Рецепты блюд казахской кухни
  - Грузинская кухня
    - 
    - Рецепты блюд грузинской кухни
  - Азербайджанская кухня
    - 
    - Рецепты блюд азербайджанской кухни
    - 
  - Литовская кухня
    - 
    - Рецепты блюд литовской кухни
    - 

- Молдавская кухня
  - Рецепты блюд молдавской кухни
- Латышская кухня
  - Рецепты блюд латышской кухни
- Киргизская кухня
  - Рецепты блюд киргизской кухни
- Таджикская кухня
  - Рецепты блюд таджикской кухни
- Армянская кухня
  - Рецепты блюд армянской кухни
- Туркменская кухня
  - Рецепты блюд туркменской кухни
- Эстонская кухня
  - Рецепты блюд эстонской кухни
- Абхазская кухня
  - Рецепты блюд абхазской кухни
- Аджарская кухня
  - Рецепты блюд аджарской кухни
- Башкирская кухня
  - Рецепты блюд башкирской кухни
- Бурятская кухня
  - Рецепты блюд бурятской кухни
- Дагестанская кухня
  - Рецепты блюд дагестанской кухни
- Кабардино-балкарская кухня

- Рецепты блюд кабардино-балкарской кухни
- Калмыцкая кухня
- Рецепты блюд калмыцкой кухни
- Каракалпакская кухня
- Рецепты блюд каракалпакской кухни
- Карельская кухня
- Рецепты блюд карельской кухни
- Коми кухня
- Рецепты блюд коми кухни
- Марийская кухня
- Рецепты блюд марийской кухни
- Мордовская кухня
- Рецепты блюд мордовской кухни
- Северо-осетинская кухня
- Рецепты блюд северо-осетинской кухни
- Татарская кухня
- Рецепты блюд татарской кухни
- Тувинская кухня
- Рецепты блюд тувинской кухни
- Удмуртская кухня
- Рецепты блюд удмуртской кухни
- Чечено-Ингушская кухня
- Рецепты блюд чечено-ингушской кухни
- Чувашская кухня
- Рецепты блюд чувашской кухни
- Якутская кухня

- Рецепты блюд якутской кухни
- Адыгейская кухня
  - Рецепты блюд адыгейской кухни
- Еврейская кухня
  - Рецепты блюд еврейской кухни
- Карачаево-Черкесская кухня
  - Рецепты блюд карачаево-черкесской кухни
- Корякская кухня
  - Рецепты блюд корякской кухни
- Ненецкая кухня
  - Рецепты блюд ненецкой кухни
- Чукотская кухня
  - Рецепты блюд чукотской кухни
- Рекомендации по приёму гостей
- Советы кулинара
  - Бульоны, супы, борщи
  - Рыба
  - Мясо, птица
  - Овощи, грибы
  - Крупы. Мука. Тесто
  - Молоко. Молочные продукты. Яйца
  - Соусы. Специи. Пряности

- notes
  - 1


**Кухня народов СССР**

# Исай Фельдман
# Кухня народов СССР

Киев
«Час»
1990

# Предисловие

Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, танцы, песни, сказки, легенды. Письменные и устные рассказы о культуре, обычаях, нравах, быте, верованиях, привычках народов всегда привлекают к себе пристальное внимание. Жизнь наших близких или далеких соседей по стране, во всех ее проявлениях, интересна каждому. Одним из таких проявлений является кулинария — одно из древнейших умений человечества, восходящее к кострам первобытных. Гастрономические привычки, пристрастия и антипатии, способы приготовления пищи и приемы подачи кушаний складывались у каждого народа в течение веков, и в силу этого обстоятельства кулинария стала объектом изучения не только специалистов питания, но в равной мере и медиков (геронтологов), социологов, этнографов, историков, товароведов и т. д.

Исходный набор продуктов, составляющих основу той или иной национальной кухни, разумеется, целиком определяется тем, что дают природа и материальное производство (земледелие, животноводство, разнообразные промыслы). На этой основе каждый народ накопил специфические особенности, выразившиеся, в частности, в неповторимом вкусе или особых привкусах блюд. Корни этих особенностей уходят в глубь веков. В появлении их сыграли свою роль различные факторы: в одних случаях это географическое положение или экономические условия, в других — религиозные верования, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни и пр.

Несмотря на исторически сложившийся традиционный характер питания, кулинария представляет собой одну из наименее изолированных частей национальной культуры. Об этом свидетельствует факт происходящего буквально на наших глазах взаимопроникновения достижений в области искусства приготовления пищи. Так, можно с полным правом говорить о ныне сложившейся советской кулинарии, вобравшей в себя все лучшее из кухонь народов нашей страны. Украинские борщи, русские пироги, грузинские шашлыки, армянская толма, азербайджанское пити и многие другие национальные кушанья давно уже снискали всеобщее признание.

Бурный рост туризма в последние годы вызвал к жизни настоятельную необходимость глубже изучить особенности питания разных народов. Эти особенности — самые разнообразные. Южане, например, любят острую пищу, северяне

более умеренно употребляют специи и приправы; одни народы любят блюда из натурального мяса, а другие предпочитают рубленое; то же наблюдается и в употреблении первых блюд: одни едят бульоны и пюреобразные супы, другие, напротив, — заправочные супы типа борща, шей, рассольника; даже такой, казалось бы, общераспространенный напиток, как чай, в разных республиках готовят и пьют по-разному (с сахаром, солью, перцем, молоком, со сливками, с маслом и т. д.). Каждому туристу интересно познакомиться с кулинарией республики, в которую он прибыл. С другой стороны, ритуал гостеприимства в любом регионе обязательно предусматривает умение хозяев накормить гостя тем, что он обычно ест дома, у родных пенатов. Предложить гостю знакомое ему с детства блюдо — это трогательный знак высокого уважения к нему со стороны хозяев.

В настоящей книге приведены обобщенные сведения об особенностях национальных кухонь советских народов, о распространенных или малоупотребляемых продуктах, способах приготовления блюд и т. д. В книге помещено около 1000 рецептов национальных блюд с подробным изложением технологии их приготовления. Рецептуры составлены в основном из расчета на одну порцию, за исключением отдельных блюд (фаршированная птица, изделия из теста и некоторые другие). Раскладки для соусов здесь не приведены в связи с тем, что они имеются во всех общеизвестных книгах по кулинарии.

Материалом для составления книги послужили разнообразные литературные источники, наблюдения автора, рекомендации специалистов, работающих в системе питания, и др. Автор пользуется случаем выразить свою искреннюю признательность всем коллегам из союзных и автономных республик, автономных областей, национальных округов, живо откликнувшимся на идею создания книги и приславшим необходимые сведения.

В книге приведены множество рекомендаций, составляющих основу кулинарного мастерства. Эти кухонные секреты являют собой накопленный веками опыт поварских навыков и способов хранения, холодной и тепловой обработки продуктов.

Хочется выразить надежду, что настоящее издание поможет специалистам системы питания расширить свой кругозор в области национальной кулинарии и что доступность многих рецептов даст возможность населению использовать их в домашних условиях, — а значит, книга будет полезна широким кругам читателей.

***Автор***

# Русская кухня

Популярность русской кухни во всем мире необычайно широка. Русская национальная кулинария прошла чрезвычайно долгий путь развития, отмеченный несколькими крупными этапами, каждый из которых оставил свой след до наших дней.

Со времен глубокой древности народ-землепашец возделывал рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо. Отсюда и появление русского хлеба из опелого (дрожжевого) ржаного теста. Этот «некоронованный король» правил за русским столом почти до начала XX века, когда в деревне со щами или с другим первым жидким блюдом обычно съедали от полкило до килограмма черного, ржаного хлеба. Белый хлеб, пшеничный, фактически распространился в России в начале нашего века. Его ели изредка и, в основном, зажиточные слои населения в городах. В настоящее время наше меню немыслимо как без одного, так и без другого хлеба. Из этих двух хлебов постепенно возникли все другие важнейшие виды русских хлебобулочных и мучных изделий: известные нам «украинский», «бородинский», «московский», пеклеванный, батоны, «паляницы», халы, булки, булочки, сайки, баранки и т. д. Пищевая промышленность освоила и выпускает в среднем до 50 различных хлебобулочных изделий.

На основе злаковых культур кулинария получила дальнейшее развитие. Начали готовить всевозможные пироги, ковриги, коврижки, пряники, пышки, блины, оладьи, «хлебы с медом и маком твареные», варить кутью, различные каши. Зернопродукты стали даже предметом почитания, атрибутом различных бытовых обрядов и религиозных праздников. На свадьбах невест осыпали зерном. На тризнах в память усопших варили поминальную кутью. В этих обрядах отразилось уважение к труду землепашцев — основе благосостояния семьи, рода, племени.

Трудно найти такое другое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в произведениях народного эпоса, как каша. Об упрямом человеке говорят — «с ним каши не сваришь», а если события принимают бурный оборот, тот тут в ходу выражение — «каша заварилась». Распространена поговорка о

том, что «каша — мать наша».

У восточнославянских племен был обычай — при заключении мирного договора с противником варить вместе с ним кашу и есть ее. Каша являлась символом союза, и без нее мирный договор не мог войти в силу. Даже брачные пиры называли «кашею».

На протяжении многих веков выработал народ замечательные сочетания круп с другими продуктами. С глубокой древности в русской кухне применялись комбинации круп с печенкой, молоком, рыбой. Широко известны сочетания круп с творогом (запеканки, крупеники и т. д.). Крупы комбинируются и с яйцом. Такие комбинации продуктов прежде всего полезны тем, что обогащают минеральный состав блюд, улучшают их вкусовые качества и калорийность.

Наряду с крупяными блюдами в русской кухне очень важную роль играют названные выше мучные изделия: пельмени, блины, оладьи, пироги, пирожки, расстегаи, курники, караваи и т. д. Некоторые из них стали традиционными для праздничных столов: курники, караваи — на свадьбах, блины — на масленице. Часть их подают к супам, повышая тем самым калорийность и дополняя химический состав первых блюд. Многие употребляются и как самостоятельные блюда. Это — блины, оладьи, блинчики, пельмени, пирожки из дрожжевого, слоеного, пресного и сдобного теста, пироги, расстегаи, кулебяки, курники, ватрушки, сочни, пышки, пончики и т. д.

Одно из самых любимых на Руси блюд — пироги. «Не красна изба углами, а красна пирогами», — говорит русская пословица. Само слово «пирог», происшедшее от древнерусского слова «пир», говорит о том, что ни одно торжественное застолье не могло обходиться без пирогов. При этом каждому празднеству соответствовал свой особый вид пирогов, что и явилось причиной разнообразия русских пирогов как по внешнему виду, так и по вкусу теста, начинки.

Тесто русского пирога всегда кислое, дрожжевое. В качестве закваски наряду с дрожжами могут использоваться простокваша, сметана, пиво, брага, молочная сыворотка. Зачастую кислые компоненты соединяются в разных сочетаниях и пропорциях, и это дает возможность значительно разнообразить вкус кислого теста. Разнообразны и сдобные компоненты. В первую очередь это молоко, а затем различные виды жиров, яйца.

Начинку для пирогов готовят чаще всего из одного какого-либо вида продуктов. Это может быть овощная начинка (капуста, картофель, морковь, репа, лук, щавель, горох), грибная (сухие, свежие, отварные, жареные, соленые грибы), из разнообразных крутых каш с большим содержанием масла, из мяса, домашней

птицы, дичи, творога, яиц. Пироги со сложной начинкой называются кулебяками.

Начинку всех видов (кроме рыбной) кладут в пироги только вареной, охлажденной. Рыбная начинка может быть из сырой рыбы (такие пироги пекутся вдвое дольше остальных), а также из соленой в сочетании с рисовой или гречневой крупами.

Внешний вид (размеры, форма) пирогов может быть самым различным. Чаще всего делают пироги в четверть газетного листа или в восьмую его часть. Пироги размером меньше шестнадцатой части называются уже пирожками.

Готовят пирожки и в других странах, но такого разнообразия их, как в русской кухне, нет ни в одной кухне мира. Отличаются они друг от друга формой, видом начинки и теста, способом выпечки или жаренья, размерами.

Подают пирожки чаще всего как закуску. Они могут быть также и самостоятельным блюдом, и как дополнение к национальным супам, особенно к ухе, щам, борщам. Больше всего распространены пирожки из дрожжевого теста, но делают их и из пресного, сдобного и слоеного теста.

Существует несколько традиционных форм пирожков: лодочка, елочка, саечка, расстегаи, пирожки квадратные, треугольные, круглые и т. д. Размеры их тоже могут быть различными — от очень маленьких (закусочных) до больших, которые перед подачей приходится нарезать. Чаще всего пирожками называют однопорционные изделия, а пирогами — многопорционные, нарезные.

К пирожкам относятся и расстегаи. Название «расстегай» образовалось по признаку, определяющему внешний вид изделия. Как известно, расстегай — это пирожок, у которого сверху остается незащипанной середина. Иными словами — незакрытый, «расстегнутый», пирожок.

Наиболее распространенные формы пирожков:

• *лодочка* — начинку кладут на середину лепешки, закрывают краями теста, защипывают их, и пирожок переворачивают швом вниз:

• *елочка* — делают так же, как лодочку, но шов защипывают в виде елочки и пирожок не переворачивают;

• *саечка* — пирожку придают цилиндрическую форму, одну боковую сторону смазывают маслом, и укладывают изделия на листы вплотную друг к другу, дают расстояться и выпекают;

• *расстегай московский* — тесто раскатывают кружком, на середину кладут начинку, края теста приподнимают и защипывают так, чтобы середина осталась открытой.

• *расстегай новотроицкий* — тесто раскатывают кружком,

кладут начинку, закрывают края теста и защипывают его елочкой, но так, чтобы в середине осталось отверстие;

• *карасик, калачик* — тесто раскатывают удлиненной лепешкой, на одну половину кладут начинку, закрывают ее другой половиной лепешки. Тесто по шву хорошо обжимают. Изделию придают форму калачика, изогнув его так, чтобы углы соединились;

• *беляши* — тесто раскатывают в виде круглых лепешек, на середину кладут фарш, а края теста поднимают и защипывают елочкой, в середине оставляют круглое отверстие.

Суровы и долги зимы в северных и центральных районах нашей страны. Вполне понятно, что прихода весны ждут с нетерпением и поэтому так шумно и весело провожают зиму. Проводы длятся обычно целую неделю и носят название масленицы. Это древний народный праздник, связанный с веселыми и шумными гуляниями, катанием на тройках, на санях и т. п. Отсюда родилась и народная поговорка — «не житье, а масленица».

Неизменным атрибутом проводов зимы является обилие традиционных кулинарных блюд, и в первую очередь — блинов всех видов, ибо круглый горячий блин — символ весеннего солнца.

На примере изготовления блинов ярко видна характерная особенность русской кухни — использование муки не только из ржи и пшеницы, но и из других злаков: гречихи, овса, проса.

Мягкие, рыхлые, пышные, ноздреватые — они, как губки, впитывают в себя растопленное масло, сметану, отчего делаются сочными и очень вкусными. Известно много видов блинов, отличающихся между собой, в основном, используемыми для них продуктами — вид муки, вода или молоко, сметана, яйца и др. Блины можно выпекать простые и с припеком (добавлением различных продуктов при выпечке). К блинам хорошо подавать масло, сметану, икру, малосольную рыбу, сельдь рубленую и т. д.

С XX века вошли в обиход и другие мучные изделия из белой (пшеничной) муки, ранее не свойственные русской кухне, — лапша, вермишель, макароны, рожки. В связи с распространением белого хлеба, чаепитие с ним стало заменять иной раз завтрак, ужин.

Наши предки возделывали не только зерновые культуры, но и огородные, составляющие основу овощных блюд, которыми так изобилует русская кухня.

Особенно широко использовался древнейший овощ — капуста, которую в виде квашеной можно сохранять до нового урожая. О том, что ее использовали еще первобытные люди,

рассказывают археологические находки, относящиеся к каменному и бронзовому векам. Этот овощ культивировался античными греками и римлянами, о чем можно прочесть в трудах Гиппократа, Аристотеля и Плиния. В первые века новой эры умением выращивать капусту овладевают и южные славяне на Балканах, и грузины, и русские. В «Изборнике Святослава» (1073 год) — древнейшем памятнике письменности Киевской Руси — о капусте упоминается уже как о чем-то обыденном. В «Домострое» (XVI век) уже дается подробное наставление домохозяевам о том, как вырастить капусту, как ее лучше сберечь от порчи и на что с пользой употребить. В древние времена капусту после сбора обычно рубили. После этого устраивали маленькие своеобразные представления с хороводами, песнями, плясками. Обязательным угощением были пироги с капустой — так называемые «капустники». Приоритет квашеной капусты принадлежит русским.

Из огородных культур наряду с капустой широко использовалась в пищевом рационе русских репа. До XVIII века она имела то же значение, что сейчас картофель. Репа входила в состав почти всех кулинарных изделий, особенно щей, использовалась как начинка для пирогов, для популярного тогда блюда — ушного, а также в других блюдах. Ее употребляли в сыром, печеном и вареном виде. Даже квас делали из репы. Следы ее в меню наших предков уходят в глубокую старину — еще до возникновения Московского княжества. Собирали урожай обычно в сентябре, этот день именовался «репорезом».

Брюква в старинных книгах не упоминается. Видимо, потому, что ее не отличали от репы. Эти некогда широко распространенные в России огородные культуры в настоящее время занимают в овощеводстве сравнительно небольшие участки посевов, так как не выдерживают конкуренции с картофелем и другими культурами. А жаль — ведь эти овощи очень полезные, неприхотливые, устойчивые при хранении и способные придать совершенно особый вкус многим блюдам русской кухни.

Так же давно, как репа и капуста, вошла в кулинарию русского народа редька. Любопытно, что в дни празднеств, посвященных Аполлону, греки всегда приносили ему в дар изображения трех главных, по их понятиям, корнеплодов — редьки, свеклы и моркови. При этом редька всегда была золотой, свекла — серебряной, а морковь — оловянной.

В России редька издавна входила как обязательный компонент в одно из самых древних русских кушаний — тюрю. Из редьки готовили древнейшее народное лакомство — мазюлю: нарезанный тонкими ломтиками корнеплод нанизывали на

спицы, высушивали на солнце, толкли и просеивали сквозь сито; в белой патоке варили редечную муку до загустения, добавляя в нее пряности.

С незапамятных времен русская кухня знает огурцы. О них упоминают письменные памятники Древней Руси. В «Домострое» им отводится одно из самых почетных мест среди русских огородных культур, хотя родина огурца — Индия и Древний Египет (остатки огурцов находили в гробницах, датированных II тыс. до н. э.). Без соленых огурцов трудно представить себе русский праздничный стол — они входят в состав винегретов, рассольников и многих других блюд.

Из овощных культур, которые появились в России позднее, нельзя не назвать картофель. Сейчас нам трудно представить, как могли наши предки обходиться без него. Недаром картофель прозвали в народе вторым хлебом. В Россию он впервые был завезен в начале XVIII столетия. Петр I прислал из Голландии в Петербург мешок картофеля, приказав Меньшикову разослать клубни по всем губерниям России. Но по-настоящему его как пищевую культуру стали у нас насаждать после Семилетней войны, когда русские солдаты в Польше и Пруссии воочию увидели растущий картофель, попробовали его и привезли в родные края.

К 1800 году картофель был еще такой редкостью, что его дарили в праздники и подавали на придворных балах и банкетах как редкое лакомое блюдо. В настоящее время из него готовят самые разнообразные блюда. Он входит в состав салатов, винегретов, первых блюд, представлен часто как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Наша пищевая промышленность выпускает все больше таких продуктов, как картофельная крупка или хлопья для приготовления пюре, жареный хрустящий картофель.

Постепенно перечень овощей, употребляемых в пищу на Руси, расширялся. Появились тыква, кабачки. У голландцев в XVI веке мы заимствовали салат, в XIX — появились помидоры.

В русской кухне широко представлены блюда из рыбы, приготовленные способом засола (икра, семга, балычные изделия, сельди), который в народной кухне считается не только способом консервирования, но и кулинарным приемом, придающим особый вкус блюдам. Широкой популярностью пользуются также и рыбные заливные изделия.

Популярны в России мясные блюда, которые готовят из субпродуктов и потрохов.

Большую роль в русской кухне играют супы. Разнообразие, высокая питательность, отличный своеобразный вкус и аромат

снискали им широкую популярность.

Основой супов являются прежде всего мясные, рыбные, грибные и овощные отвары, молоко, квасы, рассолы. Сюда относятся различные бульоны, которые в старину называли ухой: рыбные, куриные, мясные, грибные.

Особенно распространены заправочные супы — щи, борщи, рассольники, солянки. К супам, как правило, подают сметану, каши, изделия из теста — пироги, караваи, пирожки, рыбники, расстегаи и др. Разнообразен ассортимент и холодных супов, таких, как окрошка, ботвинья, свекольник, взвар (сладкий суп). Одно из самых распространенных первых блюд северных и центральных областей России — это щи.

С появлением трактиров щи стали основным жидким блюдом в их меню. Затем они перешли в рестораны русской кухни и до сих пор являются фирменным блюдом многих из них. Кулинарам известно более 60 рецептов приготовления этого блюда: щи суточные, сборные, зеленые, из крапивы, по-уральски, невские, кислые холодные, из квашеной и свежей капусты, из рассады, с хамсой, килькой, салакой, тюлькой и т. д.

Одно из самых популярных первых блюд русской кухни — рыбное блюдо уха.

Уха — прародительница русских супов, гордость русской кухни. Теперь мы знаем только рыбную уху, а когда-то была уха и мясная, и куриная, и грибная, и заячья и др.

В конце XVIII века знаменитый русский кулинар В. Левшин так описывал приготовление ухи: «Рыбу выпотрошить, икру и молоки положить в горшок, и рыбу, если мелкая, класть целую, когда крупная, разрезать пополам или на несколько частей. Налить водой или» отваром, вываренным из другой свежей мелкой рыбы; прибавить укропу, пастернаку, свежего или соленого лимону, луку, перцу и сварить; подавать с размоченным попушником ломтиками». В конце XIX века под влиянием французской кухни в ресторанах стали готовить осветленную и обезжиренную уху — консоме. Но в русских ресторанах продолжали варить уху без осветления, ее достоинством считался жир на поверхности. Если же его не, было, то нагревали сливочное масло с морковью и отжимали в уху.

Шли годы. Русская кухня обогащалась новыми продуктами, менялась и рецептура ухи. Появилась уха с картофелем (бурлацкая, ростовская). На севере стали варить молочную уху: в кипящее молоко кладут соль, очищенную мелкую рыбу, в конце варки добавляют масло. На юге нашей страны готовят ее с помидорами. Но как и тысячу лет назад, несмотря на разный рецепт ухи, основное ее достоинство — крепкий бульон. В

течение веков сложились определенные правила приготовления ухи. К ним относятся и подбор посуды, и набор сортов рыбы, состав овощей, пряностей, технология варки (порядок закладки продуктов, время варки) и т. д.

Термин «рассольник» стал известен нам не так давно. В русской кулинарной литературе впервые это название появилось в XVIII–XIX веках, но само блюдо под названием «калья» было известно значительно раньше. Готовили его с икрой, курицей, мясом. Зачастую огуречный рассол заменялся лимонным раствором. Конечно, такую роскошь могли позволить себе только состоятельные люди.

Применение огуречного рассола как основы для приготовления супов было известно уже с XV века. Однако количество рассола, его концентрация и соотношение с остальной жидкостью, а также сочетание с другими основными продуктами (рыбой, мясом, овощами и крупами) было столь различно, что родилось много блюд с разными названиями: кальи, похмелки, солянки и, наконец, рассольники, под которыми стали понимать умеренно кисло-соленые супы только на огуречной основе — вегетарианские или чаще с субпродуктами. Кальями стали называть только рыбные слабокислые супы, а похмелками и солянками — более кислые и более концентрированные.

В современные рассольники входят соленые огурцы, картофель и другие корнеплоды нейтрального вкуса (морковь, репа, брюква), крупы (гречневая, ячневая, рисовая, перловая), большое количество пряных овощей и пряной зелени (лук, сельдерей, петрушка, пастернак, чабер, эстрагон, укроп) и немного классических пряностей (лавровый лист, душистый и черный перец). В качестве мяса в рассольник идут преимущественно субпродукты — или одни только говяжьи, телячьи почки, или все потроха (желудок, сердце, печень, легкие, ножки), а также потроха куриные, индюшачьи, гусиные, утиные. При отсутствии субпродуктов, их заменяют говяжьим мясом. Крупа для рассольника тоже подбирается под состав мясных продуктов: перловая — в рассольник с почками и говядиной, рисовая — с потрохами курицы и индейки, ячневая — с утиными и гусиными потрохами. А гречневую и рисовую крупы кладут в вегетарианский рассольник. Точно так же подбираются к рассольнику и разные виды пряностей.

Издавна в России любимы вторые рыбные блюда, в частности отварные (осетровая рыба с хреном, лосось и треска отварные, теша малосольная в рассоле). Очень вкусны припущенные рыбные блюда под соусом паровым, русским, томатным, рассольным. Но особой гордостью русской кулинарии всегда были запеченные

блюда: рыба, запеченная под соусом сметанным, белым, молочным, томатным, грибным; запеканка из икры; рыба, запеченная в тесте и пр.

Всегда пользовалась спросом и жареная рыба: приготовленная с малым количеством жира на сковороде, во фритюре, на вертеле и углях, в жарочном шкафу. Это можно сказать и о блюдах из рубленой рыбы: тельное, рыба фаршированная, зразы, биточки, котлеты, тефтели, рулеты и пр. Знает русская кухня и рыбу тушеную, заливную, печеную (в чешуе), присольную (соленую), вяленую, копченую и сушеную (сушик). В Печорском и Пермском краях рыбу, кроме того, квасили (кислая рыба), а в Западной Сибири ели и едят строганину — мороженую сырую рыбу.

Все эти блюда можно вполне готовить и из морской рыбы, которую также использовали в русской кухне еще в старину, особенно в Северной России, на русском Поморье, где широко в ходу была поговорка — «безрыбье — хуже бесхлебья».

С глубокой древности наши предки потребляли мясо крупного рогатого скота («говядно»), свиней, овец, коз, а также птицы — кур, гусей, уток. Однако в начальный период развития русской кухни эти продукты употребляли сравнительно редко, причем их обработка сводилась к отвариванию мяса в щах или кашицах. В этот период в основном применялось мясо домашней птицы и дичи. Телятину долгое время не ели — крестьяне считали преступлением резать теленка, чтобы полакомиться его нежным мясом. Со временем это приобрело силу привычки, а затем — характер религиозного запрета, который не решались нарушать даже цари. Недаром, когда Дмитрий Самозванец в угоду польской знати захотел ввести в меню царского стола телятину, это привело к такому волнению и негодованию русского двора, что грозило обернуться бунтом.

Но уже с середины XVII века наряду с привычными уже солониной и вареным мясом на столе появляются верчелое (то есть приготовленное на вертелах) и жареное мясо, домашняя птица и дичь. Виды обработки мяса все более разнообразятся. Появляются блюда тушеные, полужидкие — утки, говядина духовая и другие, которые готовятся без гарнира, а овощи входят в состав самого блюда. Еще позднее мясо перед подачей на стол стали нарезать на порции. Так появились всевозможные отбивные, антрекоты, лангеты, бифштексы, эскалопы.

Следует отметить, что у русского народа всегда пользовались популярностью блюда из субпродуктов: печени, почек, рубцов, свиных голов и ножек, сальников и т. д. Ни один пир в старину не обходился без поросячьих или гусиных потрохов, бараньих ножек

и т. п. До XI века использовалась также конина, но уже к XIII веку она почти вышла из употребления. В «Домострое» и «Росписи царских кушаний» упоминаются только отдельные деликатесные блюда из конины (холодец из лошадиных губ, отварные конские головы).

Лесные промыслы были большим подспорьем в хозяйстве наших предков. Отсюда пошли в пищу рябчики, куропатки, зайцы, дикие утки и другая дичь, а также мясо некоторых животных: медведя, лося, кабана и др.

Использование даров леса — одна из характерных особенностей русской кухни. Соленые, маринованные и сушеные грибы, моченая брусника, клюква, морошка, костяника, лесные орехи не сходили со стола русского человека. В старину большую роль в питании играли лесные орехи, так как ореховое масло было одним из самых распространенных жиров. Лес был также источником меда, который был настолько распространен, что все иноземные путешественники, побывавшие на Руси, считали своим долгом отметить эту особенность.

С развитием скотоводства все шире стали применяться в питании молоко, сметана, творог, сливки.

На первый взгляд кажется, что русская народная кухня бедна сладкими кушаньями. Действительно, в ней нет таких вычурных и сложных изделий, как во французской кухне, — кремов, муссов, желе, суфле, самбуков. Нет в ней и такого обилия сладостей, как в восточной кухне, типа рахат-лукума и др. Но эта бедность — на первый взгляд. Если же вникнуть в суть вопроса, то окажется, что роль всех этих блюд в русской кухне выполняют свежие и консервированные ягоды и фрукты, мучные изделия (пироги, пряники, пышки и т. д.), различные запеканки.

Из сладких блюд и напитков наиболее распространены преимущественно густые, мучные изделия (блинчики, хворост, пышки, лапша с вареньем, гурьевская каша, пряники, маковники), чай, квасы, медки, компоты, сбитень и пр.

Впервые Россия узнала о чае в 1640 году. Об этом напитке говорили как о лекарстве, способном «освежать и очищать кровь». Было замечено также, что во время церковных служб он удерживает от сна. К началу XVIII века чай прочно вошел в обиход русского стола и стал национальным напитком. За чаем решались всевозможные семейные дела, заключались договоры, чай стал символом гостеприимства.

Приготовление чая (его заварка); подача, сопутствующие ему всевозможные мучные изделия и сам процесс чаепития у русского народа связан с рядом традиций. Прежде всего кипяток для чая по традиции должен готовиться в самоваре, который стал во всем

мире таким же русским сувениром, как знаменитые матрешки, хохломская деревянная посуда, балалайки и др. Так, в Туле в конце XIX века изготовляли самовары около пятидесяти заводов. К чайному столу обычно подают бублики, баранки, сладкие пироги, кексы, сухари, булочки, крендели, печенье, сладкие пирожки и другие мучные изделия.

Вкусовое разнообразие блюд русской кухни достигалось, во-первых, различными способами холодной и тепловой обработки, во-вторых, применением различных масел (конопляного, орехового, макового, оливкового, подсолнечного) и, в-третьих, употреблением пряностей, из которых чаще всего использовались лук, чеснок, хрен, укроп, петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец, мята, гвоздика, появившиеся на Руси уже в X–XI веках. Позднее, в XV веке, их дополнили имбирь, шафран, корица. Для русской народной кухни характерна простота и разумность как в рецептуре и технологии приготовления, так и в оформлении блюд. Блюда оформляются без излишней бутафории, при помощи таких продуктов, которые входят в состав изделий — овощей, зелени, мясного и рыбного желе, соленостей. Блюда для банкета украшаются рационально и красиво, без применения искусственных красителей, бумажных папильоток, несъедобных бордюров из сырого теста и т. п.

Для нашего современника, безусловно, составляют интерес данные о кулинарном искусстве предков. По дошедшим до наших дней историческим материалам (письменным памятникам — «Домострою», «Росписи царских кушаний», «Изборнику Святослава», старинным поваренным книгам) можно узнать и меню того времени, и особые правила приготовления блюд. Например, на праздничных царских и боярских обедах подавались журавли, цапли с начинкой из каши, зайцы, лебеди. Так, название «Лебяжьего переулка» в Москве близ Кремля восходит к пруду, где плавали лебеди для царя Алексея Михайловича. Их подавали в соусе с ломтиками калача (о применении мяса лебедей говорилось еще в «Слове о полку Игореве»). Лакомыми блюдами были также уха щучья, сельди свежие и жареные под маковым взваром, щука-колодка на блюде, сиг бочечный, теша белужья.

Щи подавались либо с подбелкой (мучной заправкой), либо со сметаной. Рыбную икру варили в уксусе или в маковом молоке. На закуску подавались горошек-зобанец (очищенный), толокно, тельное (мякоть рыбы или мяса), лососина свежая под лимоном, капуста свежая с перцем, лапша гороховая, репа пареная ломтиками, молоки с хреном, икряники, щучьи головы под чесноком, ветчина с квасом и чесноком, тетерева жареные с

солеными сливами, рябчики жареные под лимоном, плечо барашка жареное и обсыпанное рубленым желе («окрошовано студенью»), огурцы соленые, капуста квашеная и др.

Древним русским кулинарам были известны и своеобразные соусы-взвары. Например, луковые взвары подавались к домашней птице, баранине, рыбе; капустные — к гусю, утке, рыбе; клюквенные — к поросенку, окороку, индейке, дичи, иногда взваром поливали жареные снетки; брусничные — к дичи, жареному лещу. Кроме того, взвары готовили наподобие пряных подливок с шафраном, гвоздикой, перцем и т. д. Соусы с шафраном подавали к блюдам из кур, дичи, баранины, с гвоздикой — из дичи, рубцов, сердца и других субпродуктов.

Сохранению рецептов старинных русских блюд мы более всего обязаны русскому ученому конца XVIII века В. А. Левшину (1746–1826), имя которого увековечено А. С. Пушкиным в «Евгении Онегине». Там (примечание к VII главе) Пушкин назвал его писателем по хозяйственной части. Левшин собрал сохранившиеся в народе еще с допетровских времен рецепты старинных русских специй и опубликовал их в книге «Русская повария», изданной в Москве в 1816 году. Позднее последователями Левшина были Молоховец, Радецкий, Александрова. В наше время русская кухня обогатилась многими новыми блюдами, вкусовые и питательные качества которых неоспоримо высоки.

# Рецепты блюд русской кухни

## *1. Салат «Зеленый»*

Салат нарезают и добавляют к нему нашинкованный лук. При подаче овощи поливают сметаной, или майонезом, или смесью майонеза со сметаной и украшают сваренным вкрутую яйцом. Салат можно использовать и в качестве гарнира к мясу, птице, рыбе.

*Салат 85, лук зеленый 20, яйцо 1/2 шт., сметана или майонез 20, зелень, соль.*[1]

## *2. Салат из редиса*

Редис нарезают тонкими ломтиками, зеленый лук шинкуют. Овощи заправляют сметаной или майонезом со сметаной и украшают сваренным вкрутую яйцом.

*Редис в пучках 90, лук зеленый 25, яйцо 1/2 шт. сметана или майонез 20, соль.*

## *3. Салат «Весна»*

Салат нарезают крупными кусками. Огурцы, редис — тонкими ломтиками, зеленый лук шинкуют кусочками в 1–1,5 см, перемешивают и украшают сваренным вкрутую яйцом. При подаче заправляют сметаной.

*Салат зеленый 30, редис 35, огурцы свежие 25, лук зеленый 15, яйцо 1/2 шт., сметана 20, соль.*

## *4. Салат «Лето»*

Овощи и отварной картофель нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют, зелень мелко режут. Все перемешивают, солят и заправляют сметаной. К сметане можно добавить соус «Южный» со специями. Часть овощей и сваренное вкрутую яйцо желательно оставить для украшения готового салата.

*Картофель молодой 35, огурцы свежие 15, помидоры свежие 20, лук зеленый 20, горошек зеленый консервированный 20, яйцо 1/3 шт., сметана 20, соус «Южный» 5, зелень, специи, соль.*

### *5. Салат «Столичный»*

Мякоть жареной или отварной птицы и овощи режут мелкими ломтиками, все перемешивают и заправляют майонезом или майонезом со сметаной. Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренное вкрутую рубленое яйцо, маринованные фрукты и зелень используют для украшения готового салата.

*Курица или индейка 115, картофель 40, яйцо 1/3 шт., огурцы или помидоры 25, маслины 5, салат зеленый 15, майонез или сметана с майонезом 30, соль.*

### *6. Винегрет овощной*

Клубни картофеля варят при слабом кипении 15 минут, затем воду сливают, вновь накрывают кастрюлю крышкой и доваривают его на пару. Затем охлаждают, очищают и нарезают маленькими кубиками.

Свеклу и морковь очищают, затем нарезают также на маленькие кубики или ломтики. Свеклу припускают с небольшим количеством воды (10 % от веса продукта) в течение 50–60 минут. Морковь также припускают с добавлением воды и растительного масла в течение 15–20 минут. Готовые овощи охлаждают в той же посуде, в которой подвергались тепловой обработке, а затем смешивают. Подготовленные овощи смешивают с нашинкованными огурцами, репчатым луком, консервированным зеленым горошком и заправляют растительным маслом, майонезом или майонезом со сметаной или заправками (салатной или горчичной).

*На 1 кг: картофель 300, свекла 230, морковь 150, консервированный горошек 150, лук репчатый 180, или зеленый 190, огурцы соленые 220, масло растительное, майонез, сметана или заправка 100, соль.*

### *7. Винегрет с грибами*

Готовят обычный овощной винегрет и добавляют к нему соленые грибы, которые предварительно промывают и мелко шинкуют.

*Винегрет овощной 150, грибы соленые 30.*

В народной кухне винегрет готовят иначе: приготавливают овощной винегрет, как описано выше, но квашеную капусту

полностью заменяют солеными грибами.

### *8. Капуста заварная*

Кочан капусты разрезают на 4–6 долек, заливают соленым кипятком, кладут в рассол кусочки черного хлеба, мяту или тмин и оставляют под легким гнетом на 3 дня. Затем капусту вынимают, нарезают ломтиками, укладывают в миски или салатники и подают, полив процеженным рассолом, растительным маслом и посыпав зеленью. Отдельно можно подать отварной картофель.

*Капуста 200, вода 200, картофель 200, масло растительное 10, зелень 15, соль 5, тмин 0,1.*

### *9. Заварная капуста со свеклой*

Капусту нарезают крупными кусками, кладут в неокисляющуюся посуду, добавляют нарезанную кусками свеклу, красный стручковый перец, лавровый лист, тмин и квасят, как описано выше.

*На 1 кг капусты: свекла 120, вода 1 л, перец красный 50, лавровый лист 2, тмин 1, анис 5, соль 30.*

### *10. Капуста квашеная с луком*

Квашеную капусту перебирают, крупные куски измельчают. Репчатый лук шинкуют, заливают капустным рассолом, нагревают почти до кипения и охлаждают. В капусту добавляют лук, перемешивают, заправляют сахаром, поливают маслом, сверху укладывают соленые огурцы, нарезанные дольками, украшают клюквой и посыпают зеленью. Это блюдо можно готовить и без огурцов.

*Капуста 150, огурцы соленые 30, лук репчатый 30, масло растительное 12, сахар 20, клюква 10.*

### *11. Капуста квашеная с яблоками*

Квашеную капусту перебирают, отжимают рассол. Яблоки очищают, нарезают дольками и кладут в рассол, чтобы они не потемнели. Подготовленные яблоки смешивают с капустой,

заправляют сахаром, поливают маслом, украшают зеленью и клюквой.

*Капуста 125, яблоки 75, масло растительное 25, сахар 10, зелень 10, клюква 10.*

### *12. Капуста маринованная*

В 3 %-ный уксус кладут соль, сахар, гвоздику, корицу, кипятят и процеживают. Капусту шинкуют, кладут в неокисляющуюся посуду, добавляют ароматизированный уксус и нагревают до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого ее охлаждают, поливают маслом, перемешивают, кладут в салатник и украшают клюквой и зеленым луком. Можно украсить блюдо маринованными фруктами.

*Капуста 150, уксус 25, масло растительное 18, клюква 20; для уксуса на 1 л: сахар 200, корица, гвоздика 0,5.*

### *13. Салат из квашеной капусты*

В квашеную капусту добавляют сахар, клюкву, нашинкованный лук, нарезанные ломтиками яблоки или разрезанные на 2–3 части финики и заправляют маслом.

*Капуста квашеная 930, яблоки 145, или финики (без косточек) 100, клюква 55, лук зеленый 150, сахар 50, масло растительное 75.*

### *14. Свекла с чесноком*

Это блюдо готовили со сметаной, но теперь, когда стал широко применяться майонез, лучше использовать его, сохранив национальный колорит блюда. Свеклу варят целиком с добавлением уксуса, очищают, измельчают на терке вместе с чесноком, заправляют майонезом, посыпают толчеными орехами.

*Свекла 130, майонез 30, орехи 10, чеснок 2–3 зубца, соль.*

### *15. Редька с маслом или сметаной*

Измельченную редьку посыпают солью, добавляют растительное масло или сметану, перемешивают, кладут в салатники и посыпают зеленым луком.

*Редька 125, лук зеленый 15, масло растительное 10, или*

*сметана 30, соль.*

### *16. Редька с квасом или уксусом*

Тертую редьку солят, добавляют растительное масло, квас или уксус.

*Редька 125, квас 20, или уксус 3 %-ный 10, лук зеленый 15, соль.*

### *17. Редька с гусиным жиром*

Лук тонко шинкуют и слегка обжаривают на гусином жире. Редьку трут на терке или шинкуют тонкой соломкой, заправляют солью, добавляют обжаренный лук и посыпают зеленью.

*Редька 80, лук репчатый 10, жир гусиный 10, лук зеленый 10, соль.*

### *18. Репа печеная*

Репу очищают, кладут на противень, доливают немного воды и запекают до мягкости. После этого охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют мелко нашинкованный лук, соль, перец, поливают сметаной и посыпают рубленой зеленью укропа или петрушки.

*Репа 150, лук репчатый 20, сметана 45, зелень 5, перец, соль.*

### *19. Салат из репы*

Репу моют, очищают и варят в подсоленной воде. Затем ее нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный зеленый лук, зелень петрушки и укроп, перемешивают и поливают горчичной заправкой. Для приготовления заправки готовую горчицу растирают с солью, сахаром, разводят 3 %-м уксусом, добавляют растительное масло, перец и хорошо взбалтывают.

*Репа 100, лук зеленый 5, укроп 3, петрушка 3, заправка 30; для 1 л заправки: уксус 3 %-й 700, масло 300, сахарный песок 200, горчица 1–2 столовые ложки, перец, соль.*

### *20. Икра кабачковая*

Обработанные кабачки нарезают кружками, запекают в духовом шкафу до готовности и мелко рубят. Мелкорубленый репчатый лук пассируют на растительном масле, затем добавляют томат-пюре. Все продукты соединяют и тушат 15–20 минут до готовности. Затем заправляют уксусом, перцем, солью и охлаждают. Перед подачей посыпают зеленым луком.

*Кабачки 1500, лук репчатый 240, лук зеленый 60, томат-пюре 135, масло растительное 100, уксус 3 %-й 5, сахар 20, перец, соль.*

## *21. Огурцы фаршированные*

Огурцы очищают, нарезают вдоль и удаляют сердцевину. Свежую капусту и сваренные вкрутую яйца, сердцевину огурцов и помидоры мелко рубят и заправляют сметаной, солью и перцем. Этой массой фаршируют половинки огурцов, посыпают укропом или зеленью петрушки.

*Огурцы 100, помидоры 50, капуста 30, яйцо 1/4 шт., сметана 30, зелень 3, перец, соль.*

## *22. Огурцы быстрозасоленные*

Отбирают мелкие огурцы, моют их, отрезают плодоножки, накалывают вилкой и кладут в неокисляющуюся посуду, пересыпают тертым хреном, чесноком и перекладывают стеблями укропа и смородиновыми листьями. Затем их заливают 5 %-м горячим раствором соли и в нем дают остыть. Через сутки огурцы готовы.

*Огурцы 1 кг, лист черносмородиновый 1 шт., укроп 10, чеснок 0,5, хрен 5, соль 50 на 1 л воды.*

## *23. Грибы соленые с картофелем*

Отварной картофель нарезают ломтиками, добавляют соленые грибы, репчатый лук, поливают растительным маслом, посыпают перцем, кладут в салатник и посыпают зеленью. *Грибы 60, картофель 40, огурцы соленые 20, лук репчатый 20, масло растительное 30, зелень, перец, соль.*

## *24. Грибы сушеные, отваренные с хреном или чесноком*

Грибы перебирают, моют, замачивают в холодной воде на 3–4 часа, варят, отвар сливают и используют для приготовления других блюд. Отваренные грибы шинкуют, солят и поливают хреном со сметаной или рубленым чесноком с квасом.

*Грибы сушеные 50, сметана или квас 30, хрен или чеснок 20, соль.*

## *25. Грибы с хреном*

Сушеные белые грибы отваривают, промывают, отжимают, мелко шинкуют, заправляют перцем, солью, растительным маслом, уксусом, укладывают в салатник. Подают с тертым хреном со сметаной к блинам.

*Грибы сушеные 40, масло 5, уксус, перец, хрен тертый со сметаной 30, соль.*

## *26. Икра грибная*

Сушеные грибы отваривают, мелко рубят, добавляют слегка обжаренный на растительном масле рубленый лук и тушат около 15 минут, добавляют мелко рубленые соленые грибы, толченый чеснок, уксус, перец и охлаждают. Кладут в салатник, посыпают зеленью, рубленым яйцом.

*Грибы сушеные 30, грибы соленые (грузди, рыжики, волнушки) 50, лук 20, масло растительное 15, уксус 5, яйцо 20, чеснок 0,5, зелень, соль.*

## *27. Горох колодкой*

Горох варят, добавляют морковь, репу и лук, овощи разваривают, протирают, заправляют солью и перцем, вторично протирают и охлаждают. Конические формочки смазывают растительным маслом, плотно наполняют овощным пюре и выкладывают его на блюдце. При подаче поливают растительным маслом и посыпают зеленым луком. Вокруг кладут горками прогретый в уксусе шинкованный лук, овощной гарнир, политый маслом.

*Горох 80, морковь 10, лук 10, уксус 5, масло растительное 10, лук зеленый 20, гарнир 30, перец, соль.*

## *28. Рубленые яйца с чесноком*

Варят вкрутую яйца, очищают, белки мелко рубят; желтки растирают с солью и сметаной, добавляют квас, рубленый чеснок. Рубленые белки кладут в салатник, заливают растертыми желтками и посыпают зеленым укропом.

*Яйца 2 шт., сметана 30, квас 30, чеснок 5, зелень 5, соль.*

### *29. Яйцо, фаршированное сельдью с луком*

Яйцо, сваренное вкрутую разрезают вдоль, удаляют желток, протирают его и соединяют с сельдью и луком, пропущенными через мясорубку (сельдь предварительно вымачивают). Полученную массу заправляют сливочным маслом и майонезом, а затем укладывают в белок вместо желтка. С нижней части белка срезают небольшой кусочек так, чтобы яйцо было устойчивым. Рядом с ним укладывают овощи и украшают зеленью петрушки.

*Яйцо 1 шт., сельдь 20, лук репчатый или зеленый 10, масло сливочное 5, горошек зеленый консервированный 45, огурцы свежие 80, помидоры свежие 80, майонез 10, зелень.*

### *30. Творог со свежей зеленью*

Листья зеленого салата или молодого шпината промывают, обсушивают, мелко нарезают. Творог солят, протирают через сито, смешивают с нарезанной зеленью. Творожную массу выкладывают горкой на блюдо, сверху делают углубление и заполняют его холодной сметаной. Творог можно также смешивать с укропом, петрушкой, молодыми листочками редиса.

*Творог 60, салат или шпинат 15, сметана 30, соль.*

### *31. Творожная масса обыкновенная*

Творог протирают через сито, добавляют сахар, сливочное масло, сметану, чуть-чуть соли, перемешивают как можно лучше, перекладывают в полотняный мешок и помещают под пресс между двумя деревянными дощечками. В массу можно добавить ванилин, изюм, цукаты.

*Творог 90, сахар 10, масло сливочное 15, сметана 25, соль.*

### *32. Творожная масса лимонная*

Творог протирают через сито, добавляют сахар, сливочное масло, сливки, сырые яйца, лимонную цедру и хорошо растирают. Затем массу перекладывают в полотняный мешок и помещают под пресс между двумя деревянными дощечками.

*Творог 100, сливки 15, масло сливочное 10, яйцо 1/4 шт., сахар 10, лимонная цедра.*

## *33. Сельдь с гарниром*

Отварной картофель нарезают кубиками и кладут горкой в салатник. Сельдь разделывают на филе (без костей), если она очень соленая — вымачивают в чае. Для этого использованный чай заливают водой, кипятят, отвар сливают и охлаждают. Вымоченную сельдь нарезают тонкими ромбиками и укладывают их на горку из картофеля. Вокруг него кладут кружочки соленых огурцов, а по краям — шинкованный зеленый лук. Сельдь поливают горчичной заправкой.

*Сельдь (филе) 75, картофель 100, огурцы соленые 30, лук зеленый 20, заправка горчичная 30..*

## *34. Сельдь по-русски*

I вариант. Очищенную сельдь нарезают, укладывают в селедочницу, посыпают луком, нарезанным колечками, поливают маслом и уксусом. Отварной горячий картофель подают отдельно.

II вариант. Очищенную сельдь укладывают в селедочницу, поливают уксусом и маслом. Репчатый лук мелко шинкуют, обжаривают на растительном масле. На тарелку кладут горячий отварной картофель и поливают маслом с жареным луком.

Так же готовят кильку по-русски.

*Сельдь (килька) 50, картофель 150, лук репчатый 30, масло растительное 10, уксус 3 %-й 10.*

## *35. Сельдь с картофелем и маслом*

Сельдь разделывают на филе. Картофель подают отдельно горячим, посыпанным зеленью, масло — отдельно кусочками. На гарнир можно подать помидоры или огурцы (50 г).

*Сельдь (филе) 75, картофель 140, масло сливочное 15, лук зеленый 5.*

## *36. Сельдь рубленая*

Филе сельди, репчатый сырой лук, яблоки (без сердцевины и кожицы) и замоченный в молоке или воде белый хлеб мелко рубят. Измельченные продукты тщательно смешивают с растительным или размягченным сливочным маслом, сахаром и уксусом.

*Сельдь 100, хлеб пшеничный 10, молоко 10, лук репчатый 15, яблоки 20, масло растительное или сливочное 10, уксус 3 %-й 3, сахар 3.*

## *37. Рыба заливная*

Рыбу (судак, осетрина, щука, налим и др.), очищают от чешуи, срезают плавники, удаляют голову, потрошат и промывают. Затем ее разрезают вдоль на две половины: одна — с позвоночной костью, другая — без нее. С этих половинок тушек срезают кости. Филе рыбы нарезают на куски. Из голов удаляют жабры и глаза. Промытую чешую, кости, плавники и головы заливают холодной водой и варят около 1–1,5 ч (1 кг рыбных отходов на 350 г воды). Полученный бульон сливают, заливают им куски рыбы, добавляют лавровый лист, перец, лук, морковь и варят. Затем рыбу вынимают из бульона и охлаждают. К малоконцентрированному бульону добавляют желатин. Для этого его замачивают в холодной воде, дают набухнуть, а затем добавляют в бульон, который нагревают до растворения желатина. Приготовленное таким образом желе будет мутным. Для его осветления готовят оттяжку: яичные белки (2 шт. на 1 л бульона) растирают с небольшим количеством воды или холодного бульона. В охлажденный бульон добавляют растертые белки, соль, перец, лавровый лист, стебли петрушки, сельдерея, немного уксуса, доводят до кипения и, уменьшив нагрев, выдерживают 15–20 минут. После этого бульон процеживают через ткань. После застывания такой бульон даст прозрачное желе.

Сваренные куски рыбы укладывают на противень и украшают зеленью, тонкими ломтиками лимона (без цедры и семян), звездочками из вареной моркови. Для этого украшения обмакивают в незастывшее желе, кладут на рыбу и выдерживают на холоде до тех пор, пока желе не застынет. После этого на противень с рыбой осторожно наливают такой слой желе, чтобы он покрыл куски рыбы. Заливное ставят на холод, и когда оно застынет, каждый кусок рыбы вырезают вместе с желе, кладут на

тарелки и гарнируют.

В качестве гарнира используют мелко нарезанные отварные овощи (морковь, картофель), соленые огурцы, зеленый лук. Морковь и картофель кладут горками и поливают горчичной заправкой или майонезом. К заливной рыбе можно подать тертый хрен с уксусом.

*Рыба отварная (без костей) 75, или сырая очищенная 100, лимон 1/15 шт, лук репчатый 5, петрушка 5, желе 150, гарнир 120, соль; для 1000 г желе: отходы рыбные 2 кг, уксус 15, белок яйца 3–4 шт., лавровый лист; для гарнира: картофель 50, морковь 50, лук зеленый 20.*

## *38. Рыба под маринадом*

Порционные куски рыбы жарят на растительном масле до готовности. Заливают их маринадом, прогревают и выдерживают в холодильнике 2–3 часа.

Для маринада коренья шинкуют соломкой, репчатый лук — кольцами, пассируют в растительном масле, добавляют томат-пюре и продолжают пассировать 10–15 минут. Затем разводят рыбным бульоном, добавляют уксус, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу, кипятят 10–15 минут. Маринад можно готовить и без томата. В маринад также добавляют шинкованные отварные хрящи осетровых рыб. Перед подачей посыпают зеленью и зеленым луком.

*Рыба (судак 220 или щука 215, или треска 250, или сом 240, или сазан 225, или карп 225, или кета 200, или осетрина 215, или белуга 215, или севрюга 200 и др.), мука пшеничная 6, масло растительное 6, маринад 100, лук зеленый 13;*

*для маринада овощного с томатом: морковь 430, корень петрушки 70, или сельдерея 75, лук репчатый 300, томат-пюре 300, масло растительное 100, уксус 3 %-й 300, сахар 35, перец горошком 1, лист лавровый 1, гвоздика 1, корица 1.*

## *39. Рыба печеная*

Леща мелкого или другую рыбу (свежую сельдь, воблу) очищают, потрошат, промывают, обсушивают. Тушку изнутри и снаружи посыпают перцем, солят, кладут на смазанные противни и запекают в жарочном шкафу при слабом нагреве (100–120°) около 20 минут. Затем переворачивают и продолжают запекать еще 20–30 минут при температуре 140–160°. Рыбу охлаждают и

подают в селедочницах.

*Рыба 1 шт., масло растительное 2, перец, соль.*

## *40. Рыбный студень*

Кости, плавники и чешую, которые остаются от разделки рыбы, промывают, заливают холодной водой (на 1 кг отходов — 1 л воды), добавляют морковь, лук, петрушку и варят на слабом огне в течение 1–2 часов, периодически снимая пену и жир. В конце варки кладут лавровый лист и перец. Можно сварить бульон из рыбной мелочи (ерша, пескарей, окуньков и др.). Студень можно варить из голов любой осетровой или частиковой рыбы. Для этого головы ошпаривают, разрубают вдоль, промывают, варят в бульоне в течение 1–2 часов вместе с рыбными отходами, а затем отделяют от них мякоть.

Рыбу чистят, потрошат и тоже варят в бульоне. Готовый бульон процеживают и еще раз кипятят, затем охлаждают.

В стеклянные салатники или вазы кладут мякоть рыбы, рубленые вареные хрящи или мякоть, снятую с костей частиковой рыбы, заливают бульоном и дают застыть на холоде. Если бульон не застывает, то добавляют желатин. Предварительно его замачивают в холодной воде, дают набухнуть, а затем добавляют в бульон, который доводят до кипения. Отдельно подают хрен с уксусом или квасом.

*Головы осетровых рыб 100, или тушки рыбы (судак, налим, щука, стерлядь и др.) 100, или пищевые рыбные отходы, либо рыбная мелочь 100, желатин 3, петрушка 8, лук репчатый 8, морковь 8, перец, лавровый лист, хрен готовый 40, соль 4.*

## *41. Раки вареные*

В кастрюлю с водой кладут соль, стебли укропа, петрушку, перец, лавровый лист, доводят до кипения, кладут живых промытых раков, закрывают крышкой, варят 10–12 минут, дают остыть, вынимают и подают на блюдах или в горшочках.

*Вода 500, раки 10, морковь 10, перец, лавровый лист, укроп, петрушка, соль 30.*

## *42. Студень говяжий*

Обработанные субпродукты рубят на куски, промывают,

заливают холодной водой (на 1 кг субпродуктов — 2 л воды) и варят на слабом огне в течение 6–7 часов, периодически снимая жир. Затем мякоть отделяют и мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Мясную массу соединяют с бульоном, солят, кипятят 20–25 минут, после чего добавляют растертый чеснок и перец горошком, охлаждают и разливают в противни или формы.

*Путовый сустав, ноги говяжьи, бараньи, уши говяжьи, свиные, губы, кожа от свиных туш, копченых рулетов 40, рубец, котлетное мясо 60, или головы говяжьи, бараньи 120, морковь 5, петрушка 3, лук репчатый 5, чеснок 1, лавровый лист, перец, соль.*

## *43. Студень свиной*

Ноги, уши и кожу от свиных туш и окороков опаливают, зачищают, промывают, а кости рубят на куски, заливают холодной водой и варят на слабом огне в течение 3 часов, периодически снимая пену и жир. В конце варки добавляют морковь и петрушку. Далее готовить так же, как студень говяжий (описание выше).

## *44. Студень куриный*

Кур разделывают, варят целыми тушками, охлаждают в бульоне, вынимают, срезают мясо и кожу, мелко рубят. Далее готовят, как студень говяжий (описание выше).

## *45. Язык отварной*

Языки промывают, заливают холодной водой, солят и варят на слабом огне. Затем их кладут в холодную воду и, пока они не остыли, очищают от кожи, затем нарезают ломтиками, держа нож под острым углом, укладывают на блюдо и украшают мясным желе, кружочками соленых огурцов, зеленью. На гарнир подают зеленый горошек, отварные овощи. Отдельно подают хрен с уксусом или квасом.

*Язык 150, огурцы соленые 50, картофель 50, зеленый горошек 25, зелень, соль.*

## *46. Паштет из печени*

Мелко нарезанные лук и морковь поджаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную кусочками печень, специи, все поджаривают и дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Подготовленную массу тщательно вымешивают со сливочным маслом, молоком и бульоном, формуют в виде рулета или квадрата и украшают маслом и яйцом. Вместо сливочного масла для паштета можно использовать куриный, гусиный или утиный жир.

*Печень говяжья 75 (или свиная, телячья, баранья), сало шпик 15, лук репчатый 10, яйцо 1/4 шт., морковь 15, молоко или бульон 5, перец, соль.*

### *47. Свиная голова со сметаной и хреном*

На блюдо кладут куски отварной свиной головы, отварного языка и поливают хреном со сметаной. Рядом кладут горками сваренные вкрутую рубленые яйца с чесноком, политые сметаной с квасом, зеленый лук или овощной гарнир.

*Голова свиная 150, язык отварной 50, хрен со сметаной 75, яйцо 1 шт., чеснок 2, сметана 20, гарнир 50.*

### *48. Гусь или утка со сливами и огурцами*

Жареную тушку гуся или утки рубят на куски, украсив кружочками соленых огурцов и солеными или маринованными сливами. Отдельно подают моченую бруснику с сахаром или клюквенный соус.

*Гусь жареный 170, или утка 150, сливы маринованные 30, огурцы соленые 30, брусника моченая 50, или соус 50, клюква 20.*

### *49. Салат «Окрошка»*

Жареное мясо и птицу мелко нарезают, добавляют мелко рубленый репчатый лук, соленые огурцы, вареную свеклу, продукты складывают в соусник горкой и поливают сметаной, разведенной сливовым рассолом. Вокруг кладут гарнир из зеленого лука, квашеной капусты, свеклы, маринованных слив или огурцов.

*Мясо жареное 50, птица жареная 30, лук репчатый 20, соленые огурцы 30,свекла отварная 30, сметана 30, гарнир 100.*

## *50. Щи из свежей капусты*

Капусту нарезают квадратами или лапшой, морковь и лук — дольками или брусочками и пассируют. В кипящую воду или бульон кладут капусту и варят до почти полной готовности. Затем вводят пассированные морковь, лук, нарезанные дольками свежие помидоры и доваривают. Вместо помидоров можно положить пассированный томат-пюре. Одновременно со специями можно добавлять в щи растертый с солью чеснок (2 г на литр).

*Капуста свежая 350, морковь 50, петрушка (корень) 15, лук репчатый 25, лук зеленый 25, помидоры свежие 105, гидрожир или комбижир 20, сметана 20, специи, соль.*

## *51. Щи из квашеной капусты*

Морковь, репу, брюкву, лук мелко нарезают и слегка пассируют на растительном масле, затем добавляют томат-пюре и еще раз пассируют. Квашеную капусту мелко рубят, кладут в кастрюлю, добавляют растительное масло, тушат около часа, добавляют коренья, обжаренные с томатом, и тушат все вместе еще около получаса. Муку поджаривают на сковороде, помешивая лопаточкой, разводят водой, добавляют в щи, заправляют их толченым чесноком и кипятят 5–7 минут. При подаче посыпают зеленью.

Можно заправить щи маковым молочком. Для этого мак заливают небольшим количеством горячей воды, дают набухнуть, затем толкут, разводят теплой водой, перемешивают и отжимают. Полученным молочком заправляют щи, а выжимки используют для приготовления мучных изделий с маком.

*Капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук 20, томат-паста 10, мука 5, мак 15, растительное масло 10, зелень, специи, соль.*

## *52. Щи из квашеной капусты с грибами*

Квашеную капусту мелко рубят, тушат без жира и разводят грибным бульоном. Варят щи, как обычно, но морковь и лук мелко рубят и пассируют на растительном масле. Вареные грибы шинкуют, слегка обжаривают с луком и кладут в щи, кипятят 5–10 минут.

*Грибы сушеные 10, масло растительное 10, капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, мука 5, томат-*

*паста 10, зелень, перец, чеснок, соль.*

### *53. Щи из квашеной капусты уральские*

Варят обычные щи из квашеной капусты. Отдельно распаривают почти до готовности перловую крупу и доваривают ее в щах.

*Крупа перловая 20, масло растительное 10, капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, мука 5, зелень 5, чеснок, соль.*

### *54. Щи суточные*

Морковь, нарезанную мелкими кубиками, и нашинкованный лук пассируют. Квашеную капусту мелко рубят и тушат в бульоне с жиром, томатом-пюре и ветчинными костями 3–4 часа. Затем готовят так же, как щи из квашеной капусты, в конце варки заправляют поджаренной мукой.

*Кости говяжьи, свиные 300, ветчинные 50, гидрожир, комбижир 30, капуста квашеная 285, морковь 50, петрушка (корень) 15, лук репчатый 50, томат-пюре 20, мука пшеничная 5, чеснок 5, сметана 20, специи, соль.*

### *55. Щи сборные*

Варят обычные щи из квашеной капусты. В глиняный горшок кладут мясной набор, доводят до кипения, заправляют чесноком, растертым с ветчинным салом, вливают щи и доводят до готовности.

*Капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук 20, мука 5, масло топленое 10, зелень 5, мясной набор: мясо отварное 50, ветчина 50, колбаса 50, чеснок, соль.*

### *56. Щи невские*

Готовят их, как обычные щи из квашеной капусты, но на грибном бульоне. В глиняные горшочки кладут мелко шинкованные отварные грибы, два-три кусочка жареного мяса (говядины), мелко рубленный чеснок, доводят щи до кипения Подают с зеленью и сметаной.

*Мясо 100, грибы сухие 5, капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, мука 5, масло топленое 10, зелень 5, чеснок, соль.*

### *57. Щи ленивые без картофеля*

Называют эти щи «ленивыми» потому, что капусту для них нарезают крупно, а коренья не пассируют. Лук шинкуют, слегка пассируют на масле в глубоком сотейнике, добавляют к нему капусту, нарезанную крупными кусками, подливают немного бульона и припускают на слабом огне, закрыв крышкой, до полуготовности. Затем кладут нарезанные дольками или кружочками репу, морковь, сельдерей и тушат почти до готовности. Овощи перекладывают в кастрюлю, добавляют бульон или воду, разведенную мучную пассировку и доводят до кипения. Отдельно подают сметану и зелень. Сметану можно прокипятить в щах. Во время тушения капусты иногда добавляют помидоры.

*Мясо с костями 100, капуста 150, морковь 20, сельдерей 5, репа или брюква 10, лук репчатый 20, мука 5, жир 10, сметана 10, соль.*

### *58. Щи постные*

Морковь, петрушку, репу, лук мелко нарезают и слегка пассируют на растительном масле. Капусту перебирают, крупные куски шинкуют, добавляют растительное масло и тушат в отдельной посуде около часа, затем кладут обжаренные коренья, лук и продолжают тушить еще 30 минут. Заливают содержимое водой, доводят до кипения, кладут пряности, солят, заправляют мукой, прогретой на сковороде и разведенной водой, толченым чесноком и варят еще 5–7 минут.

При подаче посыпают зеленью укропа. Постные щи можно заправить маковым молочком. О его приготовлении рассказано выше (см. рецепт 51. «Щи из квашеной капусты»).

*Квашеная капуста 150, морковь 20, репа 20, лук репчатый 30, петрушка 10, масло растительное 10, чеснок 2, мука 8, мак 15, зелень, черный перец, лавровый лист, соль.*

### *59. Щи из квашеной капусты с головизной*

Голову осетровой рыбы рубят на куски, удаляют жабры,

промывают, ошпаривают, погружают на 1–2 минуты в кипяток, снова промывают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят 1–1,5 часа. Затем головизну вынимают, отделяют мякоть, панцирь выбрасывают, а хрящи продолжают варить еще 1,5–2 часа. За час до окончания варки кладут в бульон тушеную капусту и пассированные коренья. За несколько минут до готовности щи солят, кладут пряности, заправляют чесноком.

*Головизна 250, квашеная капуста 125, лук репчатый 30, морковь 20, петрушка 10, репа 20, масло сливочное 15, черный перец, лавровый лист, соль.*

## *60. Щи из капустной рассады*

Готовят мясной бульон. Рассаду очищают от корешков, мелко нарезают, ошпаривают соленым крутым кипятком и оставляют в нем на 10 минут, затем откидывают на дуршлаг и засыпают в мясной бульон, одновременно кладут пряности и варят еще 10–15 минут. Снимают с огня, заправляют укропом, чесноком, лимонной кислотой, дают настояться. При подаче на стол в тарелку кладут сметану и половину яйца, сваренного вкрутую.

*Мясо 125, капустная рассада 200, лук репчатый 30, петрушка 10, морковь 20, яйцо 1/4 шт., сметана 25, лимонная кислота, черный перец, душистый перец, зелень, соль.*

## *61. Щи крапивные*

Листья молодой крапивы несколько раз промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком, быстро откидывают на дуршлаг, не давая крапиве пустить сок, и мелко нарезают. В готовый мясной бульон или кипящую подсоленную воду кладут нарезанный кубиками картофель, коренья, мелко нарезанный репчатый лук, промытые рис, гречневую крупу и кипятят 15 минут. Затем опускают подготовленную крапиву, варят ее в бульоне 10–12 минут. Готовые щи заправляют чесноком, укропом, лимонной кислотой. Дают настояться.

*Крапива (ошпаренная и нарезанная) 180, лук репчатый 30, крупа гречневая 15, рис 10, картофель 25, петрушка 10, сельдерей 20, яйцо 1/5 шт., сметана 25, лимонная кислота, черный перец, зелень, соль.*

## *62. Щи зеленые*

Шпинат и щавель перебирают, промывают и припускают (отдельно) а затем протирают. В кипящий бульон кладут картофель, через 10 минут — пассированный лук, петрушку, а затем — пюре из шпината и щавеля и варят 15–20 минут. За 10–15 минут до готовности вводят соль, перец, лавровый лист. При подаче в тарелку кладут ломтик сваренного вкрутую яйца и сметану.

*Картофель 135, шпинат 270, щавель 130, петрушка 40, лук репчатый 50, маргарин столовый 25, яйцо 1/3 шт., сметана 20, перец, лист лавровый, соль.*

## *63. Щи кислые холодные*

Квашеную капусту мелко рубят или пропускают через мясорубку, тушат без жира и разводят грибным бульоном. Варят щи, как обычно, но морковь и лук очень мелко рубят и пассируют с растительным маслом. Подают щи холодными, с нашинкованными отварными грибами.

*Грибы 5, масло растительное 10, капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук 20, мука 5, зелень 5, чеснок, соль.*

## *64. Щи кислые летние*

Свежую капусту разбирают на листья, ошпаривают, мелко рубят или пропускают через мясорубку и тушат так же, как квашеную. Затем варят щи, как обычно, но разводят тушеную капусту не бульоном, а кислым квасом. Можно измельченную капусту тушить с уксусом, а затем разводить водой.

*Капуста свежая 200, квас 400, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, мука 5, зелень 5, чеснок, соль.*

## *65. Щи донские с рыбой*

Осетровую рыбу ошпаривают, очищают, промывают, нарезают на 3–4 куска, заливают горячей водой и варят до готовности. Головы осетровых рыб ошпаривают, удаляют глаза и жабры, разрубают пополам, хвосты и плавники ошпаривают и варят бульон. С голов снимают мякоть, соединяют с кусками вареной рыбы, а хрящи еще варят в бульоне в течение 1–2 часов. Капусту нарезают квадратиками, кладут в процеженный кипящий бульон и варят в течение 20–30 минут, затем кладут нарезанные

кубиками и слегка обжаренные коренья лук. Когда бульон вскипит вновь, добавляю картофель, нарезанный дольками или кубиками, лавровый лист и перец.

В глиняные горшки кладут куски рыбы и хрящи, заливают щами, доводят до кипения и подают с зеленью и ломтиками лимона или со сметаной.

*Осетрина 160, капуста 125, морковь 20, картофель 80, петрушка 5, лук репчатый 20, мука 5, зелень 5, чеснок, соль.*

## *66. Щи рахмановские*

Варят бульон из ершей или другой мелкой рыбы. В конце варки добавляют белые коренья. Бульон сливают и варят в нем целые звенья осетровой рыбы. Вареную осетрину нарезают на порционные куски. Рыбу частиковых пород разделывают на филе, панируют и жарят. Бульон, полученный при варке рыбы, процеживают и варят на нем зеленые щи. В глиняный горшочек кладут вареную и жареную рыбу, заливают щами, доводят до кипения и подают с яйцом, сваренным «в мешочке». При подаче в тарелку кладут сметану.

*Осетрина 50, рыба частиковая крупная 100, рыбная мелочь для бульона 100, петрушка 10, сельдерей 10, лук 15, шпинат 100, щавель 50, мука 5, топленое масло 15, сметана 10, зелень, специи, соль.*

## *67. Борщ московский*

Капусту нарезают лапшой, морковь, свеклу, петрушку — соломкой, лук шинкуют. Морковь и лук пассируют, свеклу с петрушкой тушат в смеси томата-пюре, уксуса, жира и небольшого количества воды или бульона. В кипящий костный бульон или воду кладут нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности, затем добавляют свеклу, пассированные коренья, лук. Проварив 10–15 минут, заправляют борщ сахаром, солью, если требуется — уксусом и доводят до кипения. Вареное мясо и ветчину, нарезанные кусками, сосиски, порезанные поперек, заливают бульоном и доводят до кипения. Мясные продукты кладут в тарелку при подаче.

*Говядина 110, ветчина 60, сосиски 50, кости мясные 150, ветчинные 50, масло топленое 20, свекла 200, капуста свежая 100, морковь 50, петрушка (корень) 15, лук репчатый 50, томат-пюре 30, сахар* 5, *уксус 3 %-й 15, сметана 20, соль.*

### *68. Борщ, сибирский*

Это блюдо готовят, как борщ московский. За 5–10 минут до конца варки закладывают отваренную фасоль, специи и чеснок. Затем в бульоне отваривают фрикадельки и кладут их в борщ. При подаче заправляют сметаной.

*Фрикадельки мясные 200, свекла 160, капуста свежая 100, или квашеная 85, фасоль 30, лук репчатый 50, чеснок 5, морковь 50, томат-пюре 30, маргарин столовый или сало свиное топленое 15, сахар 5, уксус 3 %-й, сметана 20, соль.*

### *69. Борщ грибной*

I вариант. Сушеные грибы замачивают в холодной воде в течение 2–3 часов, варят в этой же воде, сливают и процеживают, а грибы обмывают и шинкуют. На грибном отваре готовят обычный борщ без картофеля. Перед подачей в него кладут шинкованные грибы.

*Грибы 5, капуста свежая 100, свекла 160, лук репчатый 50, морковь 50, томат-пюре 30, чеснок 5,специи, соль.*

II вариант. Готовят борщ грибной, как описано выше. Чернослив моют, варят в небольшом количестве воды. Отвар и чернослив (без косточек) кладут в борщ.

*Грибы сушеные 5, чернослив 40, капуста свежая 100, свекла 160, лук репчатый 50, морковь 50, томат-пюре 30, чеснок 5, специи, соль.*

### *70. Борщ с фасолью*

Варят обычный борщ, но перед подачей добавляют вареную фасоль.

*Фасоль 20, капуста свежая 100, свекла 160, лук репчатый 50, морковь 50, томат-пюре 30, чеснок 5, специи, соль.*

### *71. Рассольник домашний*

В кипящий бульон кладут свежую капусту, доводят его снова до кипения, закладывают картофель, а через 5–7 минут — пассированные лук и коренья, огурцы. Этот рассольник можно готовить с любыми мясными и рыбными продуктами, а также с грибами. При подаче в тарелку кладут сметану.

*Капуста свежая 100, картофель 265, морковь 25, петрушка 80, сельдерей (корень) 30, лук репчатый 50, огурцы соленые 100, маргарин столовый 20, сметана 20, соль.*

### *72. Рассольник ленинградский*

Перловую крупу промывают несколько раз горячей водой, отваривают (на 1 кг крупы — 3 л воды), кладут з кипящий бульон. Варят блюдо, как рассольник домашний. Вместо перловой крупы можно использовать пшеничную или овсяную. При подаче в тарелку кладут зеленый лук и сметану.

*Картофель 265, крупа перловая 40, морковь 50, петрушка (корень) 15, лук репчатый 25, лук зеленый 25, огурцы соленые 100, маргарин столовый 20, сметана 20, соль.*

### *73. Рассольник со свежей рыбой*

Готовят блюдо так же, как рассольник ленинградский, но на рыбном бульоне. При подаче в тарелку кладут куски отваренной рыбы.

*Рыба 100, крупа 20, картофель 80, петрушка 10, сельдерей 10, морковь 20, лук репчатый 20, огурцы 30, масло топленое 10, сметана 10, зелень, специи, соль.*

### *74. Рассольник с солеными грибами*

Готовят и подают блюдо так же, как рассольник ленинградский с мясом, но вместо огурцов кладут соленые грузди.

*Грузди соленые 50, мясо 30, картофель 80, петрушка 10, сельдерей 10, морковь 20, лук репчатый 20, масло топленое 10, сметана 10, зелень, специи, соль.*

### *75. Рассольник с почками*

Говяжьи почки очищают от пленок и лишнего жира, разрезают пополам и вымачивают в холодной воде в течение 2–3 часов, затем почки ошпаривают два-три раза кипятком и обмывают. В мясной бульон кладут пряности, белые коренья, кожицу и сердцевину соленых огурцов. Почки варят до

готовности и нарезают ломтиками, а бульон процеживают. Петрушку, сельдерей и пастернак нарезают соломкой или кружочками, а картофель и репчатый лук — дольками. Коренья и лук слегка пассируют на масле, добавляют в бульон и тушат почти до готовности. В мясной бульон добавляют отвар почек, кладут картофель, затем (через 5–10 минут) пассированные коренья и лук, лук зеленый, специи, очищенные и припущенные соленые огурцы, разведенную мучную пассировку и кипятят еще 5–10 минут. Огурцы перед закладкой подготавливают так: очищают, нарезают на 4 части, удаляют семена, а мякоть нарезают ромбиками и кипятят 5 минут с небольшим количеством бульона; отваром от огурцов разводят мучную пассировку. Готовый рассольник доводят до вкуса рассолом от огурцов. При подаче в тарелку кладут отваренные почки, сметану и зелень.

*Почки 70, бульон мясной 350, петрушка 40, пастернак 20, сельдерей 20, лук репчатый 20, лук зеленый 20, огурцы соленые 30, масло топленое 10, сметана 10, зелень 2, соль.*

### *76. Рассольник с потрохами домашней птицы*

Потроха домашней птицы заливают бульоном или водой, варят 1,5–2 часа, снимая жир; печень варят отдельно. Бульон процеживают и готовят на нем блюдо так же, как рассольник с почками, но перед подачей в тарелку кладут отваренные потроха.

*Потроха 90, бульон 350, петрушка 40, пастернак 20, сельдерей 20, лук репчатый 20, лук зеленый 20, огурцы соленые 30, масло топленое 10, сметана 10, зелень, соль.*

### *77. Рассольник с грибами*

Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 3–4 часа, затем их варят в этой же воде без соли. Грибы вынимают, промывают водой и шинкуют соломкой, а бульон осторожно сливают. Морковь, лук, белые коренья нарезают соломкой и пассируют на масле. Затем их кладут в мясной бульон и кипятят. После этого кладут картофель, добавляют очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, доливают немного воды и варят до готовности. В конце варки добавляют вареные грибы, нарезанные листья щавеля, огуречный рассол по вкусу. При подаче в тарелку кладут сметану и зелень укропа.

*Грибы сушеные 10, петрушка 40, морковь 50, пастернак 20, лук репчатый 30, картофель 80, огурцы соленые 30, масло растительное или топленое 10, щавель 10, сметана 20, специи, укроп, соль.*

### *78. Уха из речной рыбы*

В подсоленный кипяток кладут крупно нарезанный картофель, головы и хвосты рыбы, мелко нашинкованный лук, нарезанные соломкой морковь, петрушку и варят на слабом огне 20 минут, снимая пену. Затем кладут лавровый лист, перец, кипятят еще 5 минут, опускают нарезанную крупными кусками рыбу и варят на умеренном огне 15–20 минут. К концу варки досаливают, добавляют зелень и дают настояться в течение 10 минут.

*Рыба 370, лук репчатый 30, морковь 20, картофель 40, петрушка 10, лавровый лист, черный перец, зелень, соль.*

### *79. Уха из морской рыбы*

В подсоленный кипяток кладут нарезанные картофель, морковь, петрушку, нашинкованный лук и варят на умеренном огне до полуготовности картофеля. Затем кладут все пряности, кроме укропа, а через 3 минуты — нарезанную крупными кусками рыбу и варят еще 10 минут. За минуту до готовности всыпают укроп, при необходимости досаливают. Готовой ухе дают настояться. При подаче в тарелку кладут ломтик лимона.

*Рыба 370, или филе (трески, палтуса) 300, лук репчатый 30, морковь 20, картофель 75, петрушка 10, лимон 1/3 шт., лавровый лист, черный перец, шафран, зелень, соль.*

### *80. Уха «опеканная»*

Головы, хвосты, кости от разделанной рыбы вместе с нарезанными картофелем, луком, морковью и петрушкой кладут в подсоленный кипяток и варят на слабом огне 20–30 минут. Бульон процеживают, опускают в него крупные куски филе рыбы, пряности и кипятят еще 5 минут. Затем рыбу вынимают, обмакивают во взбитое с мукой яйцо, слегка обжаривают (опекают — отсюда «опеканная») на сливочном масле и вновь погружают в кипящий бульон еще на 5 минут для доваривания.

Всыпают зелень, дают настояться.

*Рыба 370, лук репчатый 30, морковь 20, картофель 50, петрушка 10, яйцо 1/4 шт, мука 2, лавровый лист, черный перец, зелень, соль.*

### *81. Уха бурлацкая*

В кипящий бульон из мелкой рыбы и рыбных отходов закладывают целыми небольшими клубнями картофель, мелкие головки лука и варят. В конце варки добавляют соль, лавровый лист, перец. В глиняный горшочек кладут куски сваренной рыбы, сливочное масло, заливают ухой, доводят до кипения и заправляют зеленью.

*Бульон 400, рыба 70, картофель 100, лук 25, петрушка 5, масло 10, специи, зелень, соль.*

### *82. Уха ростовская*

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный крупными дольками, петрушку, лук и варят 10–15 минут. Затем кладут специи, судака без костей, помидоры, нарезанные кружочками, и варят еще 10–15 минут. При подаче добавляют масло и зелень.

*Бульон 400, рыба (судак) 95, картофель 100, петрушка 20, лук 25, помидоры 80, масло 10, специи, зелень, соль.*

### *83. Уха донская (по В. Солоухину)*

«…Хорошо очищенную рыбу кладут в кастрюлю и начинают варить. Когда вода закипит, опускают в нее большое количество красных нарезанных помидоров. Через некоторое время помидоры вынимают, разминают в отдельной посуде, отделяют кожицу и получившуюся красную горячую жижу опять вливают в кастрюлю с ухой, таким образом, вся уха получается красного цвета».

*Судак или другая рыба 200, помидоры 100, масло 10, зелень, специи, соль.*

### *84. Уха с пельменями из рыбы*

Готовые рыбные пельмени отваривают в подсоленной воде,

кладут в тарелку и заливают прозрачной рыбной ухой, которую можно подкрасить шафраном.

*Уха 400, пельмени 165, зелень 5; для пельменей: мука 40, яйцо 1/2 шт., вода 15, рыбное филе 75, лук 8, соль.*

## *85. Уха рыбацкая*

Рыбу-мелочь потрошат и варят в чешуе на слабом огне 40–50 минут, затем бульон процеживают и доводят до кипения. В кипящий бульон закладывают целыми клубнями картофель, головками лук, корень петрушки и варят на среднем огне. За 15 минут до готовности картофеля кладут куски рыбы, соль и специи. При подаче в тарелку кладут зелень петрушки.

*Рыба-мелочь (ерши, окуни) 100, судак свежий 170, или налим, или сом., или щука, или кета 230, картофель 200, лук репчатый 30, петрушка (корень) 8, перец горошком 0,1, лист лавровый, зелень петрушки, соль.*

## *86. Уха холодная*

Готовят прозрачный рыбный бульон, более концентрированный, чем для обычной ухи и охлаждают. Его подают в чашках с гренками с икрой или малосоленой рыбой.

Для гренок: пшеничный хлеб нарезают з форме ромбов или квадратов толщиной 0,7–1 см, поджаривают на масле, затем кладут слой икры или соленую рыбу, ломтик лимона, зеленый лук.

*Рыбные продукты: рыба-мелочь или рыбные отходы для бульона 300; для гренок: хлеб 50, масло 10; икра зернистая или паюсная 15, лимон 15, или кета 20, или сельдь (филе), или килька (филе) 25, лук зеленый 5.*

## *87. Солянка сборная мясная*

Нашинкованный репчатый лук и томат-пюре пассируют (отдельно). Соленые огурцы нарезают ромбиками, предварительно удалив кожицу и семена. Мясо, ветчину, сосиски, субпродукты отваривают и нарезают тонкими ломтиками. В кипящий бульон закладывают пассированные лук и томат, огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясопродукты и варят 5–10 минут. При подаче в тарелку кладут

маслины или оливки, кружок очищенного от кожицы лимона, сметану и зелень петрушки.

*Говядина 110, ветчина вареная 50, сосиски 40, почки 75, кости мясные 250, лук репчатый 110, огурцы соленые 100, каперсы 40, маслины 40, томат-пюре 30, масло сливочное 25, сметана 40, лимон 1/6 шт., зелень, соль.*

### *88. Солянка домашняя*

Нашинкованный репчатый лук и томат-пюре пассируют. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный дольками, и варят до готовности, добавляют пассированный с томатом-пюре лук, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, вареный мясной набор, специи и кипятят еще 10–15 минут. Подают со сметаной и зеленью.

*Лук репчатый 40, огурцы соленые 30, картофель 60, томат-пюре 25, масло топленое 12, сметана 30, зелень 2; для бульона: кости 100; мясной набор: говядина 70, ветчина 20, сосиски или сардельки 20, язык или почки 50.*

### *89. Солянка рыбная*

Рыбу осетровых пород нарезают кусками, сняв кожу и хрящи, ошпаривают в течение 1 минуты (воду используют для бульона), затем промывают в холодной воде. В кипящий бульон закладывают пассированные лук и томат, огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные рыбные продукты, специи и варят 5–10 минут. При подаче в тарелку кладут кружок лимона, маслины или оливки и зелень петрушки.

*Осетрина 430, или белуга 340, стерлядь 325, головизна 145, лук репчатый 110, огурцы, соленые 100, каперсы 40, маслины 40, томат-пюре 40, масло сливочное 20, лимон 1/6 шт., зелень, соль.*

### *90. Солянка донская*

Нашинкованный лук пассируют, затем добавляют нарезанные кружочками морковь и петрушку, томат-пюре и пассируют все вместе. В кипящий рыбный бульон кладут пассированные овощи с томатом, очищенные и нарезанные соленые огурцы и доводят до кипения. В глиняный горшок кладут куски ошпаренной осетровой рыбы или судака (можно брать и другую рыбу), свежие помидоры,

нарезанные кружочками или дольками, лавровый лист, перец, каперсы маслины без косточек и варят 10–15 минут. При подаче в тарелку кладут зелень.

*Осетрина 90, или судак 120, головизна 47, морковь 20, петрушка 15, лук репчатый 35, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 20, помидоры свежие 40, томат-пюре 10, масло топленое 10, лимон 5, специи, зелень, соль.*

## *91. Солянка грибная*

Сушеные белые грибы замачивают в холодной воде на 2–3 часа и, не сливая ее, варят. Отвар процеживают, а грибы промывают и шинкуют. В кипящий отвар добавляют пассированный лук, томат-пюре, промытые соленые грибы (белые, грузди, рыжики, волнушки), специи, варят 15–20 минут и добавляют сваренные белые грибы.

*Грибы сушеные 10, грибы соленые 60, томат-пюре 15, масло топленое 15, лук репчатый 50, сметана 30, зелень 2, соль.*

## *92. Суп картофельный с рыбой по-домашнему*

Морковь, нашинкованную соломкой, варят в подсоленной воде до полуготовности, затем добавляют нашинкованный лук, картофель, доводят до кипения, закладывают рыбу, специи и варят суп до готовности. Рыбу можно отварить с овощами и специями отдельно, а полученный бульон долить в суп. При подаче в тарелку кладут порцию рыбы и посыпают зеленым луком.

*Треска (филе с кожей и реберными костями) 240, или морской окунь 260, картофель 165, морковь 50, петрушка 15, лук репчатый 50, лук зеленый 25, соль.*

## *93. Суп крестьянский*

Свежую белокочанную капусту, нарезанную на кусочки квадратной формы, закладывают в кипящий бульон, доводят до кипения и добавляют нарезанный кубиками картофель, пассированные, нашинкованные соломкой, коренья, а за 5–10 минут до окончания варки — нарезанные дольками помидоры и специи. При подаче заправляют сметаной.

*Капуста свежая 150, картофель 265, морковь 25, репа 40,*

*петрушка 15, лук репчатый 50, помидоры свежие 70, или томат-пюре 20, сало свиное топленое 20, сметана 20, соль.*

## *94. Лапша густая*

Курицу или куриные потроха, сушеные грибы и мясо отваривают, в конце варки добавляют соль. Продукты вынимают, рубят курицу, нарезают мясо и грибы. Бульон процеживают, доводят до кипения, кладут в него пассированные лук и морковь, а затем лапшу, и варят суп до готовности.

При подаче в суповую миску кладут мясопродукты и заливают их бульоном с лапшой. Подают, посыпав зеленью.

*Лапша 60, лук репчатый 10, морковь 10, курица 70, потроха куриные 30, мясо 70, сухие грибы 8, зелень, соль.*

## *95. Лапша домашняя с курицей*

Для лапши готовят крутое тесто, как для пельменей. Его раскатывают, слегка подсушивают и нарезают соломкой или ромбиками. Курицу обрабатывают и варят бульон, как обычно, затем добавляют нарезанные соломкой и пассированные коренья и лук, дают ему вновь закипеть, всыпают лапшу и варят до готовности (15–20 минут). Куски курицы кладут в тарелки и заливают бульоном с лапшой.

*Курица 70, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 20, жир 5, специи, соль; для лапши: мука 50, яйцо 1/2 шт., вода 10, соль.*

## *96. Лапша грибная*

Предварительно замоченные сушеные белые грибы варят до полуготовности, нарезают соломкой, вновь опускают в кипящий бульон, добавляют нашинкованные лук, морковь, сельдерей и варят до полной готовности грибов, затем засыпают лапшу и варят на умеренном огне до готовности, к концу варки кладут перец и лавровый лист.

При подаче заправляют сметаной и зеленью.

*Грибы сушеные 5, лук репчатый 20, морковь 20, сельдерей 20, сметана 25, лавровый лист, черный перец, зелень, соль; для лапши: яйцо 1/4 шт., мука 50, соль.*

## *97. Лапша молочная*

В кипящую подсоленную воду кладут лапшу, варят ее до полуготовности, затем откидывают на дуршлаг, кладут в кипящее молоко и варят до готовности. В конце варки заправляют сливками (не доводя до кипения).

*Молоко 370, сливки 40, соль; для лапши: яйцо 1/2 шт., мука 50, соль.*

### *98. Похлебка картофельная*

В кипящую подсоленную воду кладут измельченный лук, нарезанный кубиками картофель, за 5–7 минут до его готовности опускают пряности. Готовую похлебку заправляют чесноком я зеленью.

*Картофель 150, лук репчатый 20, чеснок 2, лавровый лист, черный перец, зелень, соль.*

### *99. Похлебка луковая*

В кипящую воду опускают нарезанные соломкой коренья, мелко нарезанные и протертые с солью репчатый лук и лук-порей, перец. Когда лук окрасит бульон в зеленый цвет, кладут соль, измельченную пряную зелень, дают покипеть 3 минуты, снимают с огня и закрывают, чтобы похлебка настоялась.

*Лук репчатый 150, лук-порей 10, сельдерей 20, петрушка 10, черный перец, зелень, соль.*

### *100. Суп гороховый с крупой*

Перловую крупу и горох перебирают, моют, заливают водой и варят. Репчатый лук мелко рубят, обжаривают со свиным салом (шпиком) и добавляют в суп за 10–15 минут до готовности.

*Горох 120, крупа перловая 30, лук репчатый 40, шпик 50, соль.*

### *101. Окрошка мясная*

Огурцы и отварную говядину нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук шинкуют и деревянным пестиком растирают с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, желтки растирают с горчицей, солью, сахаром, добавляют сметану и зелень укропа.

Все приготовленные продукты смешивают и разводят квасом.

*Говядина 165, квас хлебный 325, лук зеленый 25, огурцы свежие 60, сметана 30, яйцо 1 шт., сахар 5, горчица готовая 2, укроп 5, соль.*

### *102. Окрошка овощная*

Отварной картофель нарезают мелкими кубиками, редис — тонкими ломтиками. Готовят окрошку так же, как и мясную.

*Квас хлебный 350, картофель 70, лук зеленый 35, редис 30, огурцы свежие 60, сметана 30, яйцо 1 шт., сахар 5, горчица 2, укроп 5, соль.*

### *103. Окрошка уральская*

Готовят, как обычную окрошку, но огурцы заменяют отжатой от рассола квашеной капустой.

*Капуста квашеная 60, квас хлебный 350, картофель 70, лук зеленый 35, редис 30, сметана 30, яйцо 1 шт., сахар 5, горчица 2, укроп 5, соль.*

### *104. Свекольник холодный*

Свеклу нарезают кубиками или натирают на крупной терке, подливают воду, уксус, припускают до готовности, охлаждают и кладут в квас. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и припускают отдельно. При подаче добавляют нарезанные кубиками огурцы и перетертый с солью нашинкованный лук, сметану, вареное яйцо, укроп.

*Квас 300, свекла 100, лук зеленый 25, огурцы свежие 50, сметана 50, яйцо 1/5 шт., сахар 5, уксус 8, укроп 5, соль.*

### *105. Ботвинья*

Шпинат и щавель протирают, как для зеленых щей, и разводят квасом, добавляют сахар и нашинкованную лимонную цедру. Жидкую часть ботвиньи охлаждают и разливают в миски. В салатник укладывают куски вареной рыбы (белуга, севрюга, судак и др.), ломтик балыка осетровых рыб, гарнируют нарезанными огурцами, зеленым луком, крабами, укропом, хреном и подают

отдельно.

*Шпинат 70, щавель 40, лук зеленый 20, салат 25, огурцы 65, хрен 15, раки 2 шт., или крабы 30, укроп, зелень 10, лимонная цедра 1/10 шт., сахар 5, квас 300, рыба вареная 100, балык 45, пищевой лед, соль.*

### *106. Суп из вишен с варениками*

Вишни перебирают, моют и для вареников удаляют косточки. Остальные вишни разминают вместе с косточками, заливают холодной водой и варят 5–6 минут. Отвару дают настояться 30 минут, процеживают его через сито и протирают ягоды. В процеженный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают. Готовят пресное тесто, раскатывают его и делают вареники с вишнями. Для фарша к вишням без косточек добавляют сахар. Вареники варят в кипящей воде, охлаждают, кладут в тарелки и заливают отваром из вишен. При подаче кладут сметану.

*Для отвара: вишни 120, сахар 50; для вареников: мука 25, молоко или вода 10, яйцо 1/3 шт., масло сливочное 5, вишни 60, сахар 15, сметана 30, соль.*

### *107. Суп из клюквы с лапшой*

Клюкву перебирают, промывают, отжимают сок и хранят ее в неокисляющейся посуде в холодильнике. Выжимки заливают водой и варят 10–15 минут. Отвар процеживают, добавляют в него сахар, корицу, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. Отдельно варят лапшу, откидывают ее, кладут в тарелки и заливают клюквенным сиропом. При подаче добавляют сметану или сливки. Так же готовят суп из черники, черной смородины, клубники, земляники и других сочных ягод.

*Клюква 50, сахар 40, лапша 20, сливки или сметана 20, корица 0,5.*

### *108. Осетрина, севрюга, белуга, запеченные по-русски*

Порционные куски рыбы с кожей ошпаривают, снимают хрящи, кладут на смазанную жиром сковороду, солят, слегка посыпают молотым перцем, вокруг укладывают ломтики очищенного вареного картофеля, поливают жидким паровым

соусом, посыпают сухарями или сыром, сбрызгивают маргарином или маслом и запекают. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью.

*Осетрина, севрюга, белуга 170, картофель 150, соус паровой 125, сыр 5, масло сливочное 15, соль.*

### *109. Осетрина, севрюга, белуга, запеченные в сметанном соусе (по-московски)*

Порционные куски рыбы ошпаривают, промывают, солят, панируют в муке и жарят. Затем на сковороду наливают сметанный соус, кладут жареную рыбу, на нее — поджаренный лук, грибы, дольки вареного яйца и нарезанные ломтиками вареные хрящи. Все заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

*Осетрина, севрюга, белуга 165, мука пшеничная 5, масло топленое 15, грибы белые свежие 30, или шампиньоны 35, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 25, хрящи рыбные 40, картофель жареный 150, соус сметанный 125, сыр 5, масло сливочное 10, соль.*

### *110. Солянка из рыб осетровых пород, приготовленная на сковороде*

Рыбу с кожей нарезают на кусочки весом 25–30 г, ошпаривают, промывают с поверхности сгустки свернувшегося белка, затем кладут в смазанную жиром посуду, добавляют нарезанные соленые огурцы (без кожицы и семян), пассированный лук, немного сливочного масла, бульона, солят и припускают до готовности. Потом добавляют каперсы, вареные рыбные хрящи, томат-пюре и доводят до кипения. На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее — кусочки готовой рыбы вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась и накрывают оставшейся капустой. Поверхность разравнивают ножом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

При подаче украшают лимоном, маслинами, маринованными фруктами и зеленью.

*Осетрина, севрюга, белуга 170, капуста тушеная 150, огурцы соленые 65, каперсы 30, хрящи рыбные 50, лук репчатый 15, томат-пюре 15, сыр 5, масло сливочное 15, маринованные плоды 25, маслины 20, лимон 1/10 шт., зелень, соль.*

### *111. Рыба отварная в рассоле*

В пряный отвар при варке трески или других морских рыб добавляют соленые огурцы (без кожицы и семян), морковь и варят вместе с рыбой. При подаче укладывают куски отварной рыбы, на них — ломтики сваренных соленых огурцов, все поливают соусом-рассолом, приготовленным на бульоне от варки рыбы. Вокруг кладут отварной картофель и морковь, которая варилась вместе с рыбой.

*Рыба 150, соус-рассол 100, картофель отварной 100, масло 5, морковь отварная 50, огурцы соленые (для соуса) 100, соль.*

### *112. Караси отварные в сметане*

Карасей очищают, потрошат, посыпают солью и оставляют на холоде примерно на 1 час. После этого их кладут в кастрюлю, добавляют лук, морковь, специи, заливают бульоном и варят 15–20 минут. Отварных карасей укладывают на блюдо, поливают сметанным соусом, посыпают рубленым укропом и гарнируют кружочками отварного рыбного фарша (тельного).

*Караси 150, тельное 100, соус сметанный 75, укроп, соль.*

### *113. Щука с чесноком*

Куски отварной щуки кладут на блюдо, поливают бульоном с мелкорубленым чесноком и гарнируют тельным и картофелем.

*Щука отварная 150, картофель отварной 100, тельное 50, чеснок 10, соль.*

### *114. Рыба, припущенная в рассоле*

В рассоле готовят щуку, треску, осетрину, хека и другую рыбу. Дно кастрюли смазывают маслом, кладут рыбу, подливают бульон, огуречный рассол, кладут морковь, петрушку (корень) и соленые огурцы, нарезанные кружочками, лавровый лист, перец горошком. Посуду плотно закрывают, и рыбу доводят до готовности.

При подаче рыбу украшают припущенными овощами и солеными огурцами и поливают соусом-рассолом, гарнируют картофелем, зеленью, раковыми шейками.

*Рыба 150, лук репчатый и петрушка (корень) по 3, морковь 20,*

*огурцы соленые 30, отварной картофель 150, соус 100, масло 5, зелень, соль.*

### *115. Караси, жаренные в сметане*

Карасей очищают, потрошат и промывают. Крупных карасей нарезают на куски. Затем рыбу посыпают солью, перцем, обваливают в муке и жарят на топленом масле. Когда одна сторона зажарится, то их переворачивают, заливают сметаной и дожаривают. Подают с гречневой кашей.

*Караси 150, мука 7, масло 8, сметана 100, каша гречневая 180, масло 5, соль.*

### *116. Мелкая рыба жареная с клюквой*

Мелкую рыбу (пескарей, мойву, карасей) жарят, как обычно, клюкву толкут, отжимают сок, добавляют мед и упаривают почти наполовину. Жареную рыбу кладут на блюдо и поливают клюквенным соком.

*Рыба 150, мука 7, масло 8, клюква 100, мед 50, соль.*

### *117. Рыба, тушенная в молоке*

В глиняный горшок кладут картофель, очищенный и нарезанный дольками, добавляют воду и варят до полуготовности, затем воду сливают, кладут нашинкованный сырой лук, соль, перец горошком, лавровый лист, куски сырой рыбы (треска, сазан, карп и др.), заливают молоком и при слабом кипении тушат 20–25 минут.

*Рыба 150, молоко 100, лук репчатый 30, картофель, перец, лист лавровый, соль.*

### *118. Карп с хреном и яблоками*

Выпотрошенного карпа промывают, нарезают на порционные куски и бланшируют слабым раствором уксуса. Петрушку, сельдерей, лук репчатый и лук-порей проваривают в воде или бульоне с добавлением перца и лаврового листа. Рыбу заливают процеженным бульоном и варят до готовности. При подаче украшают долькой лимона, тертым хреном и зеленью. На гарнир

подают отварной картофель. Хрен можно подать отдельно.

Хрен натирают на терке, соединяют с тертыми кислыми яблоками, добавляют сахар, уксус и немного рыбного бульона.

*Карп (тушка) 150, уксус 3 %-й 10, петрушка 15, сельдерей 15, лук (репчатый и порей) 25, соль, специи, хрен с яблоками 50, гарнир 150; для приготовления хрена с яблоками: хрен 50, яблоки 30, уксус 3 %-й 5, бульон 25, сахар 2, соль.*

## *119. Рыба жареная с тельным*

Мелких лещей или карасей очищают, потрошат, промывают, крупную рыбу разделывают на филе с кожей и нарезают порционными кусками. Рыбу обмакивают в жидкое тесто, обваливают в сухарях и обжаривают в нагретом масле. Часть рыбы используют для приготовления тельного. Для этого рыбу пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в воде или молоке белым хлебом, солью, перцем, массу перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Затем кладут на мокрое полотенце, разделывают на лепешки, на них кладут начинку и лепят пирожки в виде полумесяца. Сформованное тельное обмакивают в жидкое тесто, панируют в белом тертом хлебе и обжаривают в масле.

Начинку готовят так: поджаривают лук, добавляют немного рыбной рубки, обжаривают вместе, добавляют вареные и мелко нарубленные грибы, все перемешивают. На блюдо укладывают жареную рыбу, сбоку кладут тельное, посыпают рубленой зеленью. Подают без гарнира или с отварным картофелем. Отдельно подают томатный соус.

*Для рыбы жареной: рыба 80, мука 5, масло растительное или масло сливочное 5;*

*для тельного: рыба 60, хлеб 20, молоко 25, сухари 10, лук репчатый 25, грибы 5, рыба для начинки 10, масло растительное для жарения 20, соус томатный 100, зелень, перец, соль.*

## *120. Раки вареные*

В посуду с водой кладут соль, корень и зелень петрушки, укроп, перец, лавровый лист, доводят до кипения, опускают живых раков и варят 10–15 минут.

*Раки 300, петрушка (корень) 10, лавровый лист, перец, зелень, соль.*

### *121. Раки, варенные в пиве или квасе*

В посуду с водой наливают разбавленные водой пиво или квас, солят, кипятят, опускают раков и варят 10–15 минут. Подают горячими вместе с отваром.

*Раки 300, пиво или квас 100, соль.*

### *122. Говядина, запеченная в луковом соусе*

На порционную сковороду, смазанную жиром, наливают немного лукового соуса и кладут один или два ломтика вареной или тушеной говядины. Мясо обкладывают ломтиками отварного картофеля или картофельным пюре, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают 10–15 минут в жарочном шкафу.

*Говядина 220, картофель 170, соус луковый — 50, молоко 25, маргарин сливочный 5, яйцо 1/8 шт., сыр 5, маргарин столовый 7, соль.*

### *123. Мясо, тушенное с луком*

Мясо нарезают кусками весом 30–40 г и обжаривают до образования корочки. В кастрюлю или глубокий сотейник кладут слой нашинкованного репчатого лука, на него — куски обжаренного мяса, и снова слой лука. Таким образом укладывают все мясо в два-три ряда. Добавляют жир, бульон, лавровый лист, соль, перец горошком и тушат в жарочном шкафу до готовности. При подаче мясо покрывают луком, поливают соусом.

На гарнир подают отварной или жареный картофель, рассыпчатые каши из гречневой, пшеничной крупы или риса, отварные бобовые, зеленый горошек, а также можно подать комбинированный гарнир, состоящий из картофеля жареного или картофельного пюре и свеклы тушеной.

*Говядина 165, или свинина 130, баранина 150, сало топленое 10, лук репчатый 110, бульон 50, гарнир 150, лист лавровый, перец, соль.*

### *124. Бифштекс с луком по-деревенски*

Лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре. Из утолщенной части вырезки нарезают бифштексы

толщиной 20–30 мм, слегка отбивают, посыпают солью и перцем, кладут на сковороду с жиром и жарят с обеих сторон до образования коричневой корочки. При подаче на готовый бифштекс кладут жареный лук. На гарнир подают отварные или припущенные овощи, жареный картофель. Можно подать комбинированный гарнир.

*Говядина 215, сало топленое 10, лук репчатый 140, мука пшеничная 4, масло топленое 10, масло сливочное 10, гарнир 150, перец, соль.*

### *125. Говядина духовая*

Мясо нарезают кусками, слегка отбивают, обжаривают на жире с луком. Морковь; репу, брюкву и картофель нарезают дольками. В глиняный горшок или другую посуду кладут обжаренное мясо, добавляют мясной сок (сочок), немного бульона, соль, приготовленные овощи и тушат до готовности. Часть жидкости отливают, разводят ею обжаренную муку и вливают обратно. Добавляют томат или сметану, специи (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, мяту) и доводят до готовности.

*Говядина 150, сало топленое 5, картофель 100, морковь 50, репа и брюква по 50, лук репчатый 30, томат 15, или сметана 50, мука 5, специи, соль.*

### *126. Говядина, тушенная с квасом*

Говядину нарезают порционными кусками. Мелко нашинкованные морковь и лук обжаривают в жире, кладут на эту же сковороду мясо, посыпают солью, перцем и обжаривают все вместе. В конце жаренья добавляют томат. Мясо перекладывают в глиняные горшочки или другую посуду, добавляют квас, молотые сухари, специи и тушат до готовности. На гарнир подают отварной картофель.

*Говядина 150, сало топленое 10, лук репчатый 30, морковь 40, квас 150, сухари 20, специи, гарнир 125, соль.*

### *127. Говядина по-русски*

Говядину нарезают порционными кусками и слегка отбивают. Затем обжаривают на сильном огне и укладывают в порционный

горшок, на дно которого кладут ломтики шпика, сверху укладывают коренья — морковь, сельдерей, лук, добавляют сухари «бородинского» хлеба и специи, заливают коричневым бульоном и тушат. Потом добавляют целыми клубнями картофель, а за 20–25 минут до конца тушения — сметану. Выдерживают на краю плиты под крышкой, подают в горшочках, посыпав зеленью петрушки и укропа.

*Говядина 170, морковь 15, лук 10, сельдерей 15, или петрушка 15, масло 10, молотые сухари черного хлеба 10, картофель 150, сметана 50, соль.*

### *128. Говядина по-охотничьи*

Крупные куски говядины солят, перчат и маринуют с добавлением уксуса, можжевеловых ягод, кориандра в течение нескольких суток на холоде. После этого помещают в котел, добавляют обжаренный шпик, лук, петрушку, морковь, сельдерей, нарезанные мелкими кубиками, заливают водой и тушат до готовности. Перед подачей мясо нарезают порционными кусками и поливают их соусом с овощами, с которыми тушилось мясо. На гарнир подают тушеный картофель или тушеную капусту. Говядину по-охотничьи можно подавать в холодном виде. Бульон от тушения мяса процеживают, добавляют в него готовую горчицу, взбивают на льду и используют для поливки мяса. В качестве гарнира подают мясное желе и зелень.

*Говядина (от задней ноги) 170, уксус 3 %-й 10, можжевеловые ягоды 5, кориандр 0,1, перец 0,1, шпик 15, лук 5, петрушка 5, морковь 5, сельдерей 10, соль.*

### *129. Поджарка*

Мясо нарезают кусочками весом 10–15 г, кладут на подогретую порционную сковороду с жиром и жарят до готовности. Затем добавляют мелко нашинкованный пассированный репчатый лук, томат-пюре или соус «Южный», солят и доводят до кипения. Подают поджарку на той же сковороде, с гарниром или без него. Гарнируют картофелем и отварными или припущенными овощами, рассыпчатыми кашами, фасолью, заправленной соусом, макаронами с маслом.

*Говядина 215, или свинина 170, лук репчатый 50, томат-пюре 20, или соус «Южный» 5, сало топленое 15, гарнир 150, соль.*

### *130. Жаркое с овощами*

Мясо (говядину, свинину, телятину) нарезают кусками весом 50–60 г, натирают солью, перцем, кладут на разогретую сковороду с жиром, добавляют мелко нарезанные лук и морковь и ставят в жарочный шкаф. Когда мясо обжарится, между кусками укладывают крупно нарезанную морковь, затем добавляют клубни картофеля средней величины, посыпают солью и жарят, переворачивая и поливая соком и жиром мясо и овощи до полной готовности. В конце жаренья добавляют немного бульона, чтобы образовался мясной сок. Подают на стол на этой же сковороде, полив мясным соком.

*Мясо 150, сало 20, картофель 200, морковь 100, лук 10, перец, соль.*

### *131. Свинина, жаренная с квасом*

Большие куски свинины кладут в глиняную или другую неокисляющуюся посуду, добавляют лавровый лист, перец горошком, гвоздику, нашинкованный репчатый лук, чеснок, заливают квасом и выдерживают на холоде около часа. Мясо вынимают, обсушивают, натирают солью и ставят в жарочный шкаф, поливая периодически соком и жиром. Готовое мясо, нарезав на куски, кладут на сковороду, заливают квасом, в котором мариновали мясо, доводят до кипения и гарнируют жареным картофелем. Отдельно подают хрен и соленые огурцы.

*Свинина 150, квас 150, лук репчатый 10, жир 20, картофель 200, жир для его обжаривания 20, хрен 50, огурцы соленые 50, чеснок, специи, соль.*

### *132. Поросенок отварной*

Небольшого поросенка рубят на куски. Голову и ножки используют для студня, а остальное мясо заливают холодной водой, добавляют немного соли, специи и варят, снимая пену. Сварившиеся куски поросенка вынимают, кладут на блюдо и поливают паровым или сметанным соусом с хреном. Гарнируют отварным картофелем.

*Поросенок 150, соус 100, гарнир 150, специи, соль.*

### *133. Поросенок жареный с гречневой кашей*

Это традиционное блюдо русского праздничного стола. Тушку поросенка разрезают вдоль. Изнутри слегка надрубают позвоночник, разрубают кости таза, тщательно зачищают внутреннюю полость, промывают тушку и обсушивают. Затем ее распластывают, натирают изнутри солью, сверху смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу, периодически смазывая жиром. Чтобы ушки не подгорели, их можно смазать тестом и после 20–30-минутного жаренья снять его.

Жареного поросенка рубят вдоль, а затем поперек на куски, укладывают на блюдо с гречневой кашей и поливают мясным соком. Гречневую кашу предварительно смешивают с жареным луком, рублеными вареными яйцами, кусочками отварного мозга и слегка обжаривают.

*На 1 кг сырого поросенка: жир 120, сметана 25, каша гречневая 1,2 кг, лук репчатый 120, яйцо 2 шт., мозги 100, специи, соль.*

## *134. Солянка сборная мясная, приготовленная на сковороде*

Вареные сосиски, сардельки, ветчину, почки, язык, мясо нарезают тонкими небольшими ломтиками, слегка обжаривают, добавляют очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, нарезанные дольками оливки, маслины, каперсы, красный соус и нагревают до кипения. На сковороду, смазанную жиром, кладут часть тушеной капусты, на нее — мясные продукты с соусом, овощами, сверху — оставшуюся капусту, посыпают тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызгивают жиром, и запекают изделие в жарочном шкафу.

Перед подачей на солянку кладут ломтик лимона, посыпают зеленью петрушки или укропа и украшают маринованными овощами или ягодами и маслинами.

*Капуста тушеная 200, говядина 75 или баранина, козлятина 75 или свинина 70, сосиски 25, сардельки 25, окорок копчено-вареный 20, почки говяжьи 60, или язык говяжий 40, огурцы соленые 50, каперсы 30, маслины 10, оливки 10, соус красный 55, сухари 4, сыр 3, маргарин сливочный 5, лимон 1/10 шт, плоды, ягоды маринованные 35, соль.*

## *135. Ушное*

Репу, брюкву, лук и морковь нарезают дольками, капусту — квадратами. Нарезанную кусочками баранью грудинку варят до полуготовности, снимая пену; затем мясо перекладывают в

глиняные горшочки, добавляют овощи, соленые или маринованные огурцы, соль, грибы и доводят блюдо до готовности. В конце тушения добавляют рубленый чеснок, перед подачей посыпают зеленью.

Ушное можно заправить зеленью или пассированной мукой. Ушное можно готовить без огурцов и грибов.

*Баранина 150, лук репчатый 20, морковь 30, репа 30, брюква 15, капуста 30, огурцы 20, грибы 20, чеснок, зелень, соль.*

### *136. Котлеты пожарские*

Мякоть курицы (без кожи) пропускают два раза через мясорубку, добавляют черствый белый хлеб, размоченный в молоке или сливках, солят и тщательно перемешивают, затем еще раз измельчают, добавляют размягченное сливочное масло и формуют котлеты. Перед обжариванием их смазывают яйцом с молоком, обваливают в черством белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками.

Жареные котлеты подают с овощами в молочном соусе. Для этого морковь, брюкву и репу нарезают мелкими кубиками, припускают с бульоном, добавляют молоко и доводят до готовности. Жидкость сливают, разводят ею подогретую с маслом муку, сливают обратно и доводят до кипения. Овощи по вкусу заправляют сахаром, солью. Можно в них добавить и зеленый горошек.

*Курица (мякоть) 75, хлеб пшеничный 18, молоко 22, масло 3, яйцо 1/5 шт., сухари 20, масло топленое 8;*

*для гарнира: морковь 50, репа 25, брюква 25, зеленый горошек 25, молоко 50, мука 3.*

### *137. Котлеты московские*

Из мясного фарша формуют котлеты и жарят непосредственно перед подачей. Готовые котлеты поливают маслом. На гарнир подают отварной или жареный картофель, овощи отварные, фасоль в томатном соусе, каши рассыпчатые, зеленый горошек.

*Говядина 35, сало говяжье 5, хлеб пшеничный 5, лук репчатый 1, вода 10, сухари 3, сало топленое 2, масло сливочное 5, гарнир 150, перец, соль.*

### *138. Биточки по-казацки, запеченные под соусом*

Телятину, баранину, свинину рубят, добавляют хлеб и соль, вымешивают. Сформованные из фарша биточки толщиной 2–2,5 см жарят непосредственно перед подачей. Затем в порционную сковороду, смазанную жиром, кладут рассыпчатую кашу, сваренную с томатом, сверху укладывают жареные биточки, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

*Фарш мясной 170, сухари 15, сало топленое 10, рис 50, томат-пюре 20, маргарин сливочный 10, соус 125, сыр 5, соль.*

### *139. Зразы мясные рубленые*

Мясной фарш перемешивают с хлебом, формуют кружки толщиной 1 см, на середину кладут измельченный пассированный лук, мелко рубленные крутые яйца, сухари и нарезанную зелень; края кружков соединяют, придают изделиям овальную форму, обваливают их в сухарях и жарят. При подаче зразы гарнируют и поливают соусом. Зразы можно фаршировать посеченным омлетом либо только луком и жиром.

На гарнир подают рассыпчатую гречневую кашу, отварные овощи, картофельное пюре. Соусы — красный, красный с вином.

*Фарш мясной 115, лук репчатый 60, маргарин сливочный 5, яйцо 1/2 шт., зелень петрушки 5, сухари 10, сало топленое 6, гарнир 150, соус 75, соль.*

### *140. Тефтели в соусе*

Мясной фарш с хлебом и луком разделывают на шарики по 3–4 шт. на порцию, затем их панируют в муке обжаривают, укладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом и тушат 7–10 минут. Подают тефтели с соусом, в котором они тушились, и гарниром. На гарнир подают рассыпчатую кашу, картофель, отварные овощи. Соусы — красный, сметанный, томатный.

*Фарш мясной 115, лук репчатый 30, гидрожир 7, мука пшеничная 8, соус 80, гарнир 150, соль.*

### *141. Птица или кролик, тушенные в соусе*

Жареную птицу рубят на порционные куски, заливают томатным соусом и тушат 15–20 минут. При подаче поливают

соусом, в котором тушилась птица.

На гарнир подают картофель, отварные или припущенные овощи, жареный картофель, отварной или припущенный рис.

*Курица 265, или цыпленок 280, или индейка 260, или утка 310, или гусь 330, или кролик 185, маргарин 5, соус 80, гарнир 150, соль.*

### *142. Гусь или утка по-домашнему (в горшочке)*

Подготовленную тушку птицы рубят на куски, обжаривают, закладывают в горшочек, добавляют нарезанный дольками сырой картофель, слегка пассированный нашинкованный лук, лавровый лист, перец, соль. Вливают бульон или воду в таком количестве, чтобы покрыть поверхность продуктов жидкостью, и тушат в жарочном шкафу до готовности. Подают блюдо в горшочках, в которых его приготавливают.

*Гусь 330 или утка 310, лук репчатый 210, картофель 215, маргарин 10, соль.*

### *143. Гусь с яблоками*

Тушку гуся натирают мукой и опаливают, затем потрошат и хорошо промывают. Шею, ножки и крылышки срубают. Подготовленную тушку натирают солью снаружи и внутри, перевязывают шпагатом так, чтобы прижать крылышки и ножки, укладывают на противень спинкой вниз и жарят в жарочном шкафу пока тушка не зарумянится. Затем подливают около пол стакана воды и жарят еще 1,5–2 часа, поливая вытапливающимся соком и жиром. Пока гусь жарится, подготавливают яблоки: режут на 4 дольки и удаляют сердцевину. Потом их кладут на противень с гусем и запекают, поливая жиром. Можно яблоками фаршировать гуся. С жареного гуся снимают шпагат и рубят на куски. Затем их кладут на блюдо, обкладывают печеными яблоками и украшают зеленью петрушки.

*Гусь 1 шт., яблоки 1,5 кг. На порцию: гусь 350, яблоки 150, сахар 5, соль.*

### *144. Жаркое из зайчатины*

Зайца вымывают, очищают от пленок, рубят поперек, вымачивают в течение суток в квасе или маринаде (на 1 л воды — 250 г уксуса), натирают смесью соли с толчеными

можжевеловыми ягодами, шпигуют салом, обмазывают маслом, кладут на противень, политый водой и ставят в горячую духовку на 10–15 минут, пока тушка не зарумянится. Затем уменьшают огонь и продолжают жарить еще 1–1,5 часа, часто поливая соком, а в конце — подогретой сметаной.

*Заяц 375, сало шпик 25, масло сливочное 15, сметана 25, можжевеловые ягоды 15, соль.*

### *145. Куропатки жареные*

Куропатку ощипывают, замачивают на 3–4 часа в маринаде, затем обтирают насухо. Натирают смесью соли с толчеными можжевеловыми ягодами, кладут в сотейник с кипящим маслом и жарят на небольшом огне, не закрывая крышкой, 25–30 минут, периодически поливая соусом, а в конце — подогретой сметаной. Маринад готовится так: пряности помещают в марлевый мешочек, лук мелко шинкуют и кипятят, затем, пока маринад не остыл, кладут измельченный чеснок, лимонную кислоту, закрывают, дают настояться, затем студят на холоде. В холодный маринад кладут дичь.

*Куропатка 1 шт., масло сливочное 40, сметана 25, можжевеловые ягоды 15, соль; для маринада: кипяток 500, лимонная кислота 5, соль 20, сухая мята 5, можжевеловые ягоды 10, гвоздика 2, майоран 10, перец душистый 2, лук 75, чеснок 10, соль.*

### *146. Рябчики жареные*

Ощипанного рябчика замачивают в холодной воде (или смеси молока с водой) на 2 часа, обтирают насухо мукой, солят, кладут в сотейник с кипящим маслом и жарят так же, как куропаток (описание выше).

*Рябчик 1 шт., масло сливочное 25, сметана 25, соль,*

### *147. Печень по-строгановски*

Печень нарезают брусочками длиной 3–4 см, весом 5–7 г и обжаривают. Затем заливают сметанным соусом с луком, добавляют соус «Южный» и доводят до кипения. Подают печень с соусом, посыпав зеленью петрушки или укропом. На гарнир подают отварные овощи, картофельное пюре, картофель жареный,

макаронные изделия.

*Печень говяжья 180, или баранья, свиная, телячья 170, сало топленое 10, соус сметанный с луком 100, соус «Южный» 5, гарнир 150, соль.*

### *148. Вымя, вареное с овощами*

Вымя промывают, нарезают на куски толщиной 1–1,5 см, заливают холодной водой и варят 3–4 часа. Вареное вымя нарезают кубиками (около 1 см), кладут в горшочки или другую посуду, добавляют картофель, морковь, брюкву, репу, лук, заливают бульоном и варят 15–20 минут. Затем добавляют соль, специи и варят до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. После этого подливают сметану и доводят до готовности.

*Вымя 150, морковь, брюква, репа 50, лук 10, картофель 50, сметана 50, соль.*

### *149. Язык отварной*

Подготовленные языки заливают горячей водой, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, лавровый лист, перец горошком и варят до готовности. Отваренные горячие языки погружают в холодную воду на 5–10 минут и, не давая им сильно остыть, снимают кожу. При подаче нарезают тонкими ломтями (2–4 ломтика на порцию) и поливают маслом или соусом. На гарнир подают картофельное пюре и зеленый горошек, соус сметанный с хреном или хрен с уксусом.

*Язык говяжий, свиной или телячий 125, лук репчатый 5, морковь 5, петрушка 5, масло сливочное 5, или соус 75, гарнир 150, соль.*

### *150. Почки по-русски*

Говяжьи почки надрезают и вымачивают в воде в течение 2–3 часов, затем заливают холодной водой, нагревают до кипения, воду сливают, почки промывают, заливают свежей водой и варят до готовности и вновь промывают. Бараньи, свиные и телячьи почки не вымачивают. Вареные говяжьи или сырые телячьи, бараньи или свиные почки нарезают ломтиками и обжаривают, затем заливают красным соусом, солят, добавляют очищенные, нарезанные дольками, огурцы, чеснок, каперсы, обжаренные

овощи и тушат. Подают с соусом и гарниром — картофелем отварным, жареным или картофельным пюре.

*Почки говяжьи 240 или телячьи, или бараньи, или свиные 200, лук репчатый 20, морковь 20, петрушка 10, огурцы соленые (очищенные) 40, каперсы 10, мука пшеничная 3, томат-пюре 20, чеснок 1, маргарин столовый 15, соус 50, гарнир 150, соль.*

## *151. Рубцы отварные с картофелем*

Рубцы моют травяной щеткой, замачивают в холодной воде на несколько часов, периодически меняя воду, затем рубцы вновь моют, кладут в кастрюлю, заливают водой (3–4 л на 2 кг), добавляют соль, перец, лавровый лист, тмин и варят до размягчения (2–3 часа). Сваренные рубцы посыпают молотым перцем, рубленым чесноком, зеленью петрушки, сворачивают рулетом, перевязывают нитками, кладут в бульон, в котором они варились, и варят еще 30 минут. Затем их вынимают, снимают нитки, нарезают кружочками и подают с отварным картофелем. Отдельно подают хрен с уксусом.

*Рубцы 140, лук, морковь, петрушка по 3, чеснок 4, перец, лавровый лист, соль.*

### *152. «Няня»*

Жидкую гречневую кашу, сваренную на молоке, охлаждают, перемешивают с сырыми яйцами, наливают массу в кишки, завязывают их и обжаривают на сале. Подают к щам из квашеной капусты.

*Кишки свиные сухие 5, каша жидкая 200, яйцо 1/2 шт., сало свиное, соль.*

### *153. Сальник*

Печень поджаривают с мелко нарубленными луком и морковью, добавляют рассыпчатую гречневую кашу, пассированный лук, рубленые вареные яйца, сало, соль и сырое яйцо. Массу кладут на пласт сала, обжаривают и запекают в жарочном шкафу.

*Крупа гречневая 100, печень 50, лук репчатый 30, морковь 25, масло или сало 10, яйцо 1/2 шт., сало шпик 100, соль.*

### *154. Запеканка или рулет картофельный с мясом либо печенью*

Отварной картофель прожаривают, добавляют яйца, жир, соль и перемешивают. Половину картофельной массы кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху кладут фарш из мяса или печени, а на него — оставшуюся часть картофеля; посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче запеканку нарезают на куски (по одному на порцию) и поливают маслом или соусом.

*Картофель 245, яйцо 1/4 шт., фарш 100, маргарин сливочный 10, сухари 5, масло, маргарин сливочный 10, или соус 75, соль.*

### *155. Макаронник с мясом или печенью*

Макароны отваривают в подсоленной воде, охлаждают и заправляют маслом и сырыми яйцами; половину этой массы кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху кладут фарш из мяса или печени, а на него — оставшуюся массу; посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче макаронник нарезают на куски квадратной формы и

поливают маслом.

*Макароны 60, яйцо 1/4 шт., маргарин сливочный 10, фарш 100, сухари 5, масло 10, соль.*

### *156. Голубцы с мясом*

Белокочанную капусту (вырезав кочерыжку) отваривают до полуготовности, откидывают на дуршлаг и разбирают на листья, черешки которых слегка отбивают тяпкой. На листья капусты укладывают мясной фарш с рисом и завертывают его, придавая изделию прямоугольную форму. Голубцы кладут на смазанный жиром противень и обжаривают в жарочном шкафу, солят, заливают сметанным соусом с томатом и тушат. Если фарш приготовлен с сырым рисом, то голубцы необходимо тушить не менее часа. Подают с соусом, в котором они тушились.

*Капуста 150, фарш 140, маргарин столовый 5, соус сметанный 100, соль.*

### *157. Яичница с молоком или сливками*

Яйца взбивают, добавляют молоко или сливки, соль. Массу выливают на сковороду с жиром и жарят. Можно готовить это блюдо и с зеленым луком, жареной ветчиной, жареным хлебом.

*Яйцо 2 шт., молоко или сливки 30, масло 10, соль.*

### *158. Яичница-смешанка*

Яйца взбивают, солят, добавляют различные продукты, выливают массу на сковороду с разогретым жиром и жарят.

I вариант. Сельдь очищают от кожицы и костей, мелко рубят и добавляют в яичницу.

II вариант. Ветчину или шпик мелко рубят и добавляют в яичницу.

III вариант. Зеленый лук шинкуют и добавляют в яичницу.

*Яйцо 2 шт., сельдь 20, или ветчина 30, или шпик 30, лук зеленый 20, масло 15, соль.*

### *159. Вареники ленивые*

Протертый творог соединяют с яйцами, солью, сахаром,

мукой и вымешивают тесто. Раскатывают пласт толщиной 10–12 мм, разрезают его на полоски шириной 25 мм, а последние — на куски прямоугольной или треугольной формы. Отварив в кипящей воде, подают с маслом или сметаной.

*Творог 840, мука пшеничная 115, яйцо 1,5 шт., сахар 60, соль.*

### *160. Рагу овощное*

Нарезанный дольками или кубиками сырой картофель обжаривают, отдельно пассируют нарезанные морковь, лук, петрушку, репу или брюкву. Овощи укладывают в сотейник, вливают соус томатный или сметанный и тушат 10–15 минут. Затем кладут нарезанную тыкву или кабачки, припущенную белокочанную капусту или отварную и разобранную на соцветия цветную капусту, лавровый лист, перец горошком, гвоздику и продолжают тушить 15–20 минут. За 5–10 минут до готовности кладут консервированный зеленый горошек, растертый чеснок и специи. При подаче поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

*Картофель 65, капуста белокочанная или цветная 45, морковь 50, петрушка 15, горошек консервированный 40, тыква или кабачки 45, лук репчатый 60, соус 75, масло топленое 15, соль.*

### *161. Капуста тушеная*

Нашинкованную соломкой свежую капусту с добавлением воды или бульона, уксуса, жира, томата тушат, периодически помешивая до полуготовности; затем добавляют пассированные коренья и лук, лавровый лист, перец горошком и снова тушат. За 5 минут до готовности капусту заправляют мучной пассировкой (белый соус), сахаром и солью. При подаче блюдо поливают маслом и посыпают зеленью. Если тушеную капусту готовят со шпиком или копченой грудинкой, то их отваривают и кладут в капусту вместо жира в начале тушения.

*Каписта свежая 250, или капуста квашеная 245, масло или маргарин животный 5, свиной шпик 25, или грудинка копченая 35, морковь 10, лук репчатый 20, петрушка 5, томат-пюре 20, уксус 3 %-й 5, мука пшеничная 2, масло сливочное 10, сахар 5, соль.*

### *162. Капуста, тушенная с яблоками*

Капусту шинкуют, добавляют воду и тушат. Яблоки очищают, нарезают дольками, добавляют к капусте и продолжают тушить. За 15 минут до готовности кладут сахар и сливочное масло, смешанное с мукой.

*Капуста 100, яблоки 50, сахар 5, масло сливочное 15, мука 2, соль.*

### *163. Капуста жареная запеченная*

Капусту нарезают квадратиками, заливают горячей водой и кипятят около 5 минут. Воду сливают, а капусту обжаривают на масле, заливают яйцом и запекают.

*Капуста 270, масло 20, яйцо 1 шт., соль.*

### *164. Кочан фаршированный*

Кочан капусты отваривают до полуготовности, разбирают на отдельные листья, затем их слоями смазывают фаршем, вновь собирают кочан и запекают его. Можно иначе: отваривают кочан и, разобрав его на листья, обкладывают ими дно и стенки сотейника, предварительно смазанного маслом и посыпанного сухарями, а затем кладут слой фарша, слой листьев и т. д., запекают и нарезают на порции.

### *165. Капуста вареная*

Белокочанную капусту нарезают квадратами, солят и кладут в кастрюлю, подливают немного воды, закрывают крышкой, нагревают до кипения и прогревают паром 10 минут. Затем капусту обжаривают в масле, раскладывают на порционные сковороды, поливают сметаной, прогревают и подают, посыпав зеленью.

*Капуста 300, масло сливочное 20, сметана 50, зелень, соль.*

### *166. Капуста, фаршированная*

Кочан капусты зачищают, сверху острым ножом делают отверстие, и через него вырезают капусту кругом до тех пор, пока не останется слой листьев примерно толщиной 2 см. Вырезанную капусту мелко рубят, солят, дают настояться и отжимают сок.

Затем добавляют сырое яйцо, сливки, растительное масло, перец и сахар. Если масса получится жидкой, всыпают молотые сухари. Полученным фаршем наполняют кочан, перевязывают капусту нитками, заливают подсоленным кипятком и варят. Кочан вынимают из отвара, снимают нитки и подрумянивают в духовке. При подаче нарезают и поливают сметаной.

*На 4 порции: капуста 1000, яйцо 1 шт., сливки 50, масло сливочное 50, сухари молотые 30, сметана 125, перец, соль.*

### *167. Брюква и репа, запеченные со сметаной*

Брюкву и репу варят до полуготовности, нарезают кружочками толщиной до 1 см, посыпают солью, перцем, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон, укладывают в глубокую сковороду, заливают сметаной, посыпают сухарями и запекают в духовке.

*Репа 150, брюква 150, мука 15, масло сливочное 25, сметана 30, сухари молотые 5, перец, соль.*

### *168. Картофель жареный с огурцами*

Картофель нарезают кружочками, обжаривают на сале, растительном или топленом масле. Соленые огурцы нарезают кружочками, обмакивают в масле, обваливают в муке и обжаривают. На сковороду укладывают картофель, а вокруг кладут огурцы. Посыпают зеленью.

*Картофель 300, масло растительное 30, огурцы соленые 60, мука 5, соль.*

### *169. Картофель, запеченный с грибами в сметанном соусе*

Картофель нарезают кубиками, отваривают в подсоленной воде и укладывают на смазанную жиром порционную сковороду. Белые грибы и нашинкованный лук обжаривают, перемешивают со сметанным соусом, заливают этой массой картофель, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью.

*Картофель 110, грибы белые 100, лук репчатый 30, масло топленое 15, гидрожир 15, соус 100, сыр голландский 5, соль.*

### *170. Картофель отварной с грибами, помидорами, кабачками*

Свежие грибы мелко нарезают и обжаривают с маслом, добавляют сметану и дают ей почти полностью выпариться. Помидоры среднего размера ошпаривают и снимают кожицу, затем их разрезают пополам и обжаривают на масле. Молодые кабачки очищают, нарезают кружочками, солят, обваливают в муке и обжаривают, затем подливают сметану и доводят до кипения. Отварной картофель кладут на середину блюда, а вокруг раскладывают жареные грибы, помидоры или кабачки.

*Картофель 200, грибы белые свежие 80, или сухие 20, помидоры или кабачки 140, сметана 30, масло 20, соль.*

## *171. Кабачки жареные*

Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной 0,5 см (у старых кабачков вырезают семена), посыпают солью, обваливают в муке и жарят на сильно нагретой сковороде с маслом до образования румяной корочки. При подаче поливают подогретой сметаной, или маслом, или соусом молочным.

*Кабачки 300, мука 15, масло топленое 20, сметана или соус 50, соль.*

## *172. Кабачки фаршированные*

Некрупные кабачки очищают, разрезают поперек на куски толщиной 4–5 см и удаляют ложкой часть мякоти с семенами так, чтобы получились стаканчики. Молодые кабачки можно подготовить иначе: их очищают, срезают один конец и чайной ложкой удаляют всю мякоть с семенами.

Подготовленные кабачки отваривают до полуготовности в подсоленной воде, наполняют начинкой, укладывают в глубокую сковороду или противень, смазанный маслом, затем поливают маслом, посыпают тертым сыром или поливают сметаной и посыпают сухарями, запекают в духовке.

Начинка овощная готовится как для овощных голубцов.

Начинка мясная: мякоть говядины пропускают через мясорубку 2–3 раза, добавляют воду, соль, перец и хорошо перемешивают. Затем добавляют вареный рис, обжареный лук, зелень петрушки. Вместо риса можно использовать крупу перловую или пшено.

*Кабачки 130, масло 5, сыр или сухари 5, сметана; для начинки овощной: морковь 30, петрушка 15, сельдерей 15, лук 20, рис 10, яйцо 1/4 шт., соль;*

*для начинки мясной: мясо 100, рис 25, лук 20, масло топленое 5, зелень, соль.*

### *173. Тыква, жаренная в тесте*

Тыкву очищают, нарезают тонкими ломтиками и слегка обжаривают. Муку просеивают, разводят молоком, добавляют желток, соль и хорошо перемешивают. Белки яиц взбивают, добавляют в тесто и осторожно перемешивают. В тесто обмакивают кусочки тыквы и жарят в большом количестве раскаленного жира. Обжаренные пончики с тыквой вынимают, дают стечь и подают, посыпав зеленью.

*Тыква 160, яйцо 1 шт., мука 25, молоко 3, соль.*

### *174. Тыква фаршированная*

У зрелой небольшой тыквы срезают верх, удаляют семена, фаршируют ее мясным фаршем и луком, обжаренным в масле и сметане, добавляют укроп, петрушку, перец, соль; затем ее накрывают срезанной горбушкой, которую прикрепляют лучинками. После этого тыкву кладут в кастрюлю, закрывают крышкой и ставят в не очень горячую духовку на 1 час. Затем тыкву осторожно вынимают, кладут на сковороду, поливают сметаной и обжаривают в очень горячей духовке.

*Для фарша: мякоть говядины (или готовый фарш) 500, лук репчатый 50, сметана 20, жир 10, зелень, специи, соль.*

### *175. Грибы жареные*

Грибы шинкуют, кладут на сухую сковороду, накрывают крышкой и жарят на среднем огне до тех пор, пока выпущенный грибами сок почти полностью не выкипит. Затем солят, добавляют мелко нашинкованный лук, кладут масло и продолжают жарить на умеренном огне еще 20 минут, после чего перчат, добавляют сметану и доводят ее до кипения.

*Грибы 150, масло сливочное 25, лук репчатый 30, сметана 30, перец, соль.*

### *176. Шляпки боровиков с луковой подливкой*

Шляпки молодых боровиков вымывают, обсушивают, солят и обжаривают на сковороде в сильно разогретом масле. Затем грибы вынимают, ставят в теплое место. Нашинкованный лук солят и тушат до мягкости, добавляют сметану, кипятят и полученной подливкой заливают грибы.

*Шляпки очищенных белых грибов 150, масло сливочное 25, лук репчатый 30, сметана 60, соль.*

### *177. Грибы пряженые*

Грибы зачищают, отрезают ножки, а шляпки промывают и отваривают в малом количестве воды. Этот отвар и ножки грибов используют для приготовления других блюд. В миску всыпают муку, добавляют яйцо, соль, немного сахара, вливают молоко и хорошо размешивают. Обсохшие отварные шляпки грибов обмакивают в это тесто и жарят в большом количестве растопленного сала и кулинарного жира.

*Грибы 500, мука 80, яйцо 1 шт., молоко 100–120, масло растительное 10, соль.*

### *178. Каша гречневая*

В русской народной кухне кашу гречневую варят в горшках. Для этого в них насыпают крупу (*s* объема), добавляют соль, топленое масло, заливают кипятком, хорошо перемешивают и ставят в духовку или в русскую печь на 3–4 часа. За час до конца варки горшок закрывают сковородой и переворачивают, а за 30 минут до подачи обкладывают его мокрой тканью, чтобы каша от горшка отстала. Подают с холодным топленым молоком. На предприятиях общественного питания эту кашу готовят так: в котел наливают воду, добавляют соль, доводят до кипения, всыпают перебранную и промытую крупу. Сначала кашу варят помешивая, а когда впитается вода, котел закрывают крышкой, уменьшают нагрев, и доводят ее до готовности.

Иногда гречневую крупу предварительно поджаривают. Делать этого не следует, так как питательная ценность круп при этом снижается.

*Крупа 100, вода 150, масло топленое 10, масло сливочное 15, соль.*

### *179. Каша гречневая «пуховая»*

Пуховые каши теперь готовят очень редко. Между тем, это блюдо очень богато питательными веществами.

Для приготовления «пуховой» каши гречневую крупу-продел перебирают, моют, добавляют яйца, хорошо перемешивают, раскладывают на противни и сушат в духовках, затем эту массу протирают сквозь грохот или дуршлаг, добавляют масло, немного сала и варят на молоке. Сваренную кашу протирают ложкой через дуршлаг на блюдо и подают с молоком или молочным соусом с ванилью.

*Крупа 100, яйцо 1/2 шт., молоко 200, масло топленое 10, молоко 200 или соус 100, соль.*

### *180. Каша гречневая на молоке вязкая (размазня)*

В народной кухне варят размазню в основном из мелкой гречневой крупы (продела) или молотой (смоленской), а из ядрицы готовят рассыпчатую кашу.

Крупу перебирают, промывают, заливают кипятком и варят, пока не впитается вся вода, затем добавляют соль, масло, горячее молоко и доводят до готовности.

*Крупа гречневая (продел) 75, молоко 125, масло сливочное 30, соль.*

### *181. Гречневик*

Варят вязкую гречневую кашу, охлаждают до 60°, добавляют сырое взбитое яйцо, хорошо перемешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом. Когда каша застынет, нарезают ее кусочками размером 4 × 4 см и обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

*Крупа гречневая 50, яйцо 1/4 шт., масло растительное 10, соль.*

### *182. Каша рисовая сладкая рассыпчатая*

Промытый рис засыпают в кипящую подсоленную воду, плотно закрывают кастрюлю крышкой. Чтобы не выходил пар, варят на сильном огне 15 минут и еще 5–8 минут — на среднем, затем перекладывают в другую посуду, доливают горячее молоко, кладут масло, заправляют сахаром, корицей. Для упревания ставят в водяную баню на 15 минут. Перед упреванием при

желании можно добавить предварительно замоченный изюм.

*Рис 80, молоко 125, сахар 15, масло сливочное 50, корица, соль.*

### *183. Каша овсяная*

Овсяные хлопья «Геркулес» заливают водой и, время от времени помешивая, варят на медленном огне до тех пор, пока она не выпарится. Затем в два приема доливают горячим молоком, солят и, продолжая помешивать, варят до загустения. Готовую кашу заправляют маслом.

*Овсяные хлопья «Геркулес» 50, молоко 125, масло сливочное 40, соль.*

### *184. Каша перловая с луком*

Перловую крупу промывают, затем высыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят рассыпчатую кашу, как обычно. Лук мелко шинкуют, слегка обжаривают со свиным салом и добавляют в кашу.

*Крупа 70, вода 160, сало свиное 20, лук репчатый 30, соль.*

### *185. Каша пшенная молочная*

Перебранное и промытое пшено заливают горячей водой, солят и варят, снимая пену, затем, пока пшено еще не успело свариться, доливают горячее молоко, и продолжают варить кашу на слабом огне до загустения. Готовую кашу заправляют маслом, яйцом.

*Пшено 60, молоко 150, масло сливочное 25, яйцо 1/4 шт., соль.*

### *186. Каша пшенная с черносливом*

Чернослив промывают, заливают водой и варят. Отвар сливают, добавляют к нему воду, сахар, засыпают перебранную и промытую крупу, и варят вязкую кашу. При подаче кладут чернослив и поливают маслом.

*Крупа 50, вода 160, чернослив 40, масло сливочное 10, соль.*

### *187. Крупеник*

Рассыпчатую гречневую кашу в горячем виде перемешивают с протертым творогом, солью, сахаром, жиром и сырыми яйцами. Выкладывают массу на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 25–30 см, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с маслом или сметаной.

*Крупа гречневая 50, молоко 40, вода 40, творог 85, сахар 10, яйцо 1/5 шт., сухари пшеничные 5, маргарин сливочный 5, сметана 5, масло сливочное 10, или сметана 30, соль.*

## *188. Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшенная*

В кашу в горячем виде добавляют сырые яйца, взбитые с сахаром, изюм, жир и перемешивают. Выкладывают массу на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень, покрывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с маслом, сметаной, вареньем или со сладким фруктово-ягодным соусом.

*Рис или крупа манная 50, вода 80, молоко 80; пшено или крупа пшеничная 55, вода 70, молоко 70; сахар 10, яйцо 1/2 шт., изюм 10, маргарин столовый 3, сухари пшеничные 3, сметана 30 или масло сливочное 10, или варенье 30, или соус сладкий фруктово-ягодный 75, соль.*

## *189. Макаронник*

Макароны, лапшу или рожки варят, не откидывая. Затем их охлаждают до 70–80°, добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с маслом, соусом фруктово-ягодным или вареньем.

*Макаронные изделия 70, вода 80, молоко 90, яйцо 1/2 шт., сахар 10, маргарин сливочный 5, сухари пшеничные 2, сметана 5, масло или маргарин сливочный 10, или соус 75, или варенье 30, соль.*

## *190. Лапшевник*

Растирают творог с яйцами, сахаром и солью, добавляют к отварной лапше и перемешивают. Массу выкладывают на

смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают. Подают со сметаной.

*Лапша 60, творог 70, яйцо 1/5 шт., сахар 10, масло 5, сухари 3, сметана 30, соль.*

### *191. Тыквенник*

Тыквенную кашу смешивают с желтками, сахаром и взбитыми белками, кладут на противень, смазывают яйцом, посыпают сухарями и запекают.

*Пшено 70, молоко 15, тыква 100, сахар 20, яйцо 1/4 шт., сухари 4, масло сливочное 10, соль.*

### *192. Фасоль или горох с копченой грудинкой*

Свиную копченую грудинку нарезают мелкими кусочками, обжаривают, добавляют мелко нашинкованный лук и жарят до готовности; затем их кладут в сваренные до готовности бобовые, подливают немного бульона, перемешивают, добавляют рубленый чеснок, перец, соль, горчицу и прогревают.

*Бобовые 100, свиные копчености 30, лук репчатый 40, специи, перец, соль.*

### *193. Яичница взбитая*

В маленькой кастрюле растапливают сливочное масло, сюда же разбивают яйца, вливают немного молока, солят и взбивают. Затем ставят на средний огонь и варят, непрерывно помешивая, до загустения, снимают с огня и еще некоторое время мешают.

При подаче яичницу обкладывают гренками из белого хлеба.

*Яйцо 3/4 шт., масло сливочное 15, молоко 10, соль.*

### *194. Яичница с сельдью*

Сельдь очищают от кожи и костей, нарезают небольшими кусочками, выкладывают на горячую сковороду с маслом, затем вливают яйца и выдерживают блюдо на огне еще несколько минут. При подаче посыпают зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

*Сельдь 75, яйцо 1 шт., масло сливочное 15, зелень.*

### *195. Сырники вареные*

Творог протирают через сито, добавляют соль, размягченное масло, яйца, затем всыпают муку и хорошо вымешивают. Полученное тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, раскатывают тонким жгутом и нарезают кусочками. Опускают сырники в кипящую подсоленную воду и варят пока не всплывут. Готовые сырники поливают растительным маслом и сметаной.

*Творог 125, яйцо 3 шт., масло сливочное 25, мука 30, сметана 30, соль.*

### *196. Сырные бабки*

Сырную массу готовят немного жиже, чем для вареных сырников. Набирают понемногу массу ложкой и бросают в кипящую воду. Когда клецки (бабки) всплывут, их вынимают и укладывают на сковороду, поливают сметаной и запекают в духовке.

*Творог 125, мука 20, яйцо 5 шт., сметана 30, соль.*

### *197. Пельмени с мясом*

Мясо очищенное от сухожилий и пленок пропускают через мясорубку, добавляют измельченный лук, соль, сахар, перец, холодную воду (18–20 % от веса мяса), и фарш тщательно перемешивают. В муку вливают теплую (30–35°) воду, яйца и замешивают тесто. Выдержав тесто 30–40 минут, раскатывают его в пласт толщиной 2 мм; край пласта шириной 5–6 см смазывают смесью яиц и воды. Вдоль полосы располагают ряд шариков фарша на расстоянии 3–4 см один от другого, край пласта приподнимают, накрывают им фарш и вырезают пельмени формочкой. Вес одной штуки — 12–13 г. Обрезки теста используют при повторной его раскатке. Готовые пельмени укладывают в один ряд на деревянные лотки, обсыпанные мукой. Отваривают пельмени в низкой широкой посуде со вставной сеткой в подсоленном кипятке в течение 5–7 минут. Когда пельмени всплывут на поверхность, решетку вынимают и дают воде стечь, затем их перекладывают с сетки в кастрюлю и поливают растопленным жиром.

При подаче пельмени поливают растопленным жиром. Отдельно подают сметану, тертый сыр, уксус, зелень. При изготовлении пельменей по-китайски к фаршу из свинины

добавляют свежую мелко рубленную белокочанную капусту.

*Тесто: для сибирских домашних 450, по-китайски 450; фарш: для пельменей сибирских домашних 560, по-китайски 560, яйца 5 шт., сметана 160, масло или маргарин сливочный 40, сыр 90, соль.*

### *198. Пельмени с мясом, запеченные в сметане, в соусе*

Пельмени варят, кладут на смазанную жиром сковороду, посыпают тертым сыром, поливают сметаной и запекают. Их можно полить соусом томатным, сметанным, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

*Пельмени (полуфабрикаты) 185, сыр 10, сметана 40, или соус 100, масло или маргарин сливочный по 15.*

### *199. Пельмени с рыбой*

Филе рыбы без кожи нарезают кусками, дважды пропускают через мясорубку, добавляют нашинкованный лук, соль, молотый перец, размягченное масло и все тщательно перемешивают. В муку вливают теплую (30–35°) воду, яйца и замешивают тесто. Затем его раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм; край пласта смазывают смесью яиц и воды, вдоль полосы располагают ряд шариков фарша; затем край пласта приподнимают, накрывают им фарш, пельмени вырезают формочкой. Готовые пельмени укладывают в один ряд на деревянные лотки, посыпанные мукой. Отваривают их в подсоленном кипятке в течение 5–7 минут. Для этого удобно использовать широкую низкую посуду с вставной сеткой. Сваренные пельмени перекладывают из сетки в кастрюлю и сбрызгивают растопленным жиром, слегка встряхивая. При подаче поливают маслом и посыпают зеленью. Отдельно подают столовый уксус или томатный соус.

Фарш для пельменей дальневосточных готовят из филе рыбы с добавлением жирной свинины. Филе рыбы, свинину, лук репчатый дважды пропускают через мясорубку, добавляют яйца, воду, соль, перец и хорошо вымешивают.

*Мука 345, яйца 1 шт., вода 125, соль 8, мука для подпыла 20, судак 940, или морской окунь 685, или треска 650, или кета 400, свинина жирная 240, перец, соль.*

### *200. Пельмени с капустой*

В восточных районах страны готовят пельмени с капустой. Для их приготовления мякоть свинины зачищают от пленок, пропускают с луком через мясорубку, добавляют соль, перец, воду, мелко рубленую капусту и хорошо перемешивают.

Пельменям придают обычную форму или делают их в виде «узелка».

*На 1 кг пельменей (сырых): фарш (мякоть свинины) 350, лук репчатый 40, капуста 180, вода 50, перец, соль 10;*

*для теста: мука пшеничная 320, яйцо 1/7 шт., вода 120, мука для подсыпки 20, масло 75, уксус 25, или сметана 100, зелень, соль.*

### *201. Пельмени с яйцом и грибами*

Для фарша сушеные грибы замачивают, варят, мелко рубят, слегка обжаривают, добавляют пассированный лук. Затем добавляют рубленые сваренные вкрутую яйца, соль, перец и перемешивают.

*На 1 кг пельменей. Для фарша: яйцо 10 шт., грибы сушеные 40, лук репчатый 50, масло 50, соль, перец;*

*для теста: мука пшеничная 320, яйцо 1 шт., вода 120, мука для подсыпки 20, сметана 100, соль.*

### *202. Пельмени жареные*

Мороженые пельмени, приготовленные в домашних условиях или выпускаемые промышленностью, жарят, не размораживая, на раскаленной сковороде с маслом Подают на порционной сковороде, полив маслом.

*Пельмени 10 шт., масло 15, сметана 20.*

### *203. Пельмени запеченные*

Отварные или жареные пельмени кладут на порционную сковороду, заливают сметаной, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

*Пельмени 10 шт., сметана 30, сыр 5, масло 2.*

### *204. Пельмени с редькой*

Редьку натирают, ошпаривают либо прогревают с маслом и

смешивают со сметаной. Затем делают обычные пельмени с этим фаршем, отваривают их в подсоленной воде. Подают, не обжаривая, со сметаной или маслом.

*Для теста: мука 70, яйцо 1/8 шт., вода 25, соль 10; для фарша: редька 60, сметана 10, масло топленое 5.*

### *205. Блины с маслом, сметаной и другими продуктами*

В теплой воде или молоке растворяют сахар, соль, дрожжи, добавляют муку, яйца, перемешивают до образования однородной массы, после чего вводят растопленный жир. Полученное тесто оставляют в теплом месте на 3–4 часа, перемешивая в процессе брожения. Выпекают блины на хорошо разогретой, смазанной жиром, сковороде. Сметану, икру зернистую, сельдь, масло подают отдельно.

*Мука 95, яйцо 1/4 шт., молоко, вода 150, сахар 5, маргарин сливочный 5, дрожжи 5, соль, топленое масло 6, или сметана 40, икра зернистая 15, или кета 60, или семга 55, или сельдь 105.*

### *206. Блины скороспелые (скородумки)*

Муку, яичные желтки, растопленное масло хорошо перемешивают и разводят кислым молоком; затем взбивают белки и вводят в тесто.

*Мука пшеничная 80, яйцо 1 шт., масло 20, жир 10, соль 3.*

### *207. Блины гречневые*

В теплом молоке или воде растворяют дрожжи, сахар, добавляют растопленное масло, желтки, перемешивают или взбивают веселкой, всыпают гречневую муку и вновь все хорошо взбивают. Тесто оставляют в теплом месте на 5–6 часов. Когда оно поднимется, всыпают соль, вливают остальное горячее молоко или воду, хорошо взбивают и дают вновь подняться. Перед вторым взбиванием вводят взбитые белки. Выпекают блины на хорошо разогретой и смазанной жиром сковороде.

*Для опары: мука гречневая 70, сахар 2 дрожжи 8; для теста: мука гречневая 70 сахар 4, соль 3, молоко 120; масло 10 сметана 5, масло топленое 2, или сливочное 4.*

### *208. Блины гречнево-пшеничные сдобные*

В стакане холодного молока разводят гречневую муку и заваривают, остужают, кладут дрожжи, перемешивают. Тесто оставляют в теплом месте. Когда оно поднимется, добавляют соль, пшеничную муку, масло, растертые с сахаром желтки, оставшееся молоко, взбитые белки, дают вновь подняться. Выпекают блины на хорошо разогретой и смазанной жиром сковороде.

*Мука гречневая 50, мука пшеничная 40 молоко 250, дрожжи 10, масло сливочное 15, сахар 5, яйцо 1 шт., масло подсолнечное или топленое 25, соль.*

## *209. Блинчики с мясным, рыбным, ливерным или другим фаршем*

Яйцо, соль, сахар хорошо размешивают, добавляют теплое молоко (50 % от нормы), всыпаю муку и взбивают до образования однородно массы, периодически добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают через сито. Блинчики выпекают на хорошо разогретой, смазанной жиром, сковороде. Налито тесто разливают ровным слоем по всей поверхности сковороды и обжаривают с одной стороны, после чего блинчик снимают и охлаждают.

Мясной фарш готовят двумя способами:

I способ: котлетное мясо нарезают на куски весом 40–50 г и обжаривают до полуготовности. Затем добавляют воду или бульон и туша:

Готовое мясо измельчают в мясорубке, заправляют пассированным луком, солью, перцем, мелко нарезанной зеленью и хорошо перемешивают.

II способ: сырое мясо пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Фарш кладут на разогретый и смазанный жиром противень слоем не более 3 см и, периодически помешивая, обжаривают в жарочном шкафу до готовности. Затем сливают выделившийся из мяса сок и готовят на нем белый соус. Фарш смешивают с пассированным репчатым луком и еще раз пропускают через мясорубку. Затем его заправляют соусом, растопленным жиром, солью, перцем, добавляют мелко нарезанную зелень и хорошо перемешивают. Рыбный фарш: филе свежей рыбы нарезают на куски и припускают, затем рубят, смешивают с пассированным репчатым луком, белым соусом, перцем, солью, зеленью. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш мясной, рыбный или другой, заворачивают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на

хорошо разогретой, с жиром, сковороде до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5–6 минут. При подаче поливают растопленным маслом. К блинчикам с мясным фаршем можно подать 50–75 г красного соуса, а к блинчикам с рыбным — соус томатный, рыбный.

*Мука пшеничная 30, молоко 95, яйцо 1/7 шт., сахар 3, сало шпик или масло топленое 3;*

*для фарша мясного: говядина 180, свинина 90, лук репчатый 15, масло 10, мука 1;*

*для фарша рыбного: сом 220 или судак 210, или треска 130, лук репчатый 15, мука пшеничная 1, масло, маргарин сливочный 10, зелень, специи; фарш 80, масло топленое 8, соль.*

### *210. Блинчики пряжные*

Готовят любую начинку, кладут ее на блинчик, заворачивают в виде конверта или трубочки, смачивают в яйце, разведенном в молоке, обваливают в молотых сухарях и жарят в растопленном жире.

*Для панировки: яйцо 5, молоко 5, сухари 5; для обжаривания: жир 15.*

### *211. Блинная запеканка*

Выпекают обыкновенные блины из пшеничной муки. На сковороду с топленым маслом кладут слоями блины, смазанные яично-молочной смесью и запекают их в русской печи или в духовке; затем нарезают на порции и подают с маслом.

*Для блинов: мука 75, сахар 3, дрожжи 3, вода 120, соль 1; масло для выпечки 5; для запекания: масло 15, яйцо 1/2 шт.*

### *212. Оладьи*

В теплой воде или молоке растворяют сахар, соль, дрожжи, вводят в раствор муку, яйца, перемешивают все до исчезновения комочков и добавляют растопленный жир. Полученное тесто оставляют в теплом месте на 3–4 часа, в процессе брожения перемешивая. Выпекают оладьи на хорошо разогретой, смазанной жиром, сковороде. Сметану, мед, варенье, джем, повидло подают отдельно.

*Мука пшеничная 90, яйцо 1/2 шт., молоко 95, сахар 5, дрожжи*

*4, масло топленое 2, соль; масло топленое 3 или сметана 8, или мед 5, или варенье 5, или джем 5, или повидло 5.*

### *213. Оладьи с припеком*

В сдобное тесто для оладий добавляют перебранный и промытый изюм или нарезанные мелкими кубиками яблоки, очищенные от кожицы и семян. Припек добавляют в тесто во время обминки.

*Тесто 160, изюм или яблоки 15.*

### *214. Сочни пресные с творогом*

В посуду вливают половину указанного в рецепте молока, добавляют соль, сахар, яйца, все перемешивают, всыпают муку, снова все перемешивают и постепенно вливают остальное молоко. Полученное тесто процеживают. Жарят сочни немного дольше обычных блинчиков. Творог для начинки протирают с сахаром, яйцами, солью. На обжаренную сторону сочня кладут начинку, складывают изделие пополам и обжаривают. Подают со сметаной.

*Для сочней: мука 40, молоко 100, яйцо 1/2 шт., сахар 3, масло 15, соль, сметана 30; для начинки: творог 130, яйцо 1 шт., сахар 20, соль.*

### *215. Сочни архангельские*

Готовят так же, как сочни из сдобного дрожжевого теста с творогом, но начинку делают иначе. Для этого обжаривают на сковороде мелко нашинкованный лук, добавляют мелко рубленую ветчину, прибавляют молотую говядину и обжаривают вместе. Фарш разводят молоком, добавляют рубленые, сваренные вкрутую, яйца, соль, перец.

*Для начинки: говядина 40, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 10, ветчина 10, молоко 5, жир 5; для сочней: мука 40, молоко 100, яйцо 1 шт., сахар 3, масло 15, соль.*

### *216. Сочни с овсяной кашей*

Овсяную крупу перебирают, промывают несколько раз в теплой воде и варят густую кашу на воде. Затем добавляют

сливочное масло и рубленые яйца, массу укладывают на обжаренные сочни (блинчики), складывают их пополам и обжаривают. Подают со сметаной.

*Для сочней: мука 40, молоко 100, яйцо 1 шт, сахар 3, масло 20, соль; для начинки: каша овсяная 100 (крупа 25), яйцо 1/4 шт., сметана 30.*

### *217. Шаньги сибирские*

Дрожжевое безопарное тесто делят на куски весом 60–70 г, раскатывают их в крупные лепешки (диаметром 7–8 см), укладывают на листы, смазанные маслом, дают постоять в тепле несколько минут. Сверху изделие смазывают «наливкой» и выпекают.

*Для теста: мука пшеничная 45, молоко 23, дрожжи 1, сахар 4, масло 15, яйцо 1/5 шт., соль 0,3; для «наливки»: мука 8, яйцо 1/2 шт., сметана 10, масло 15, соль.*

### *218. Шаньги с картофелем или горохом*

Из дрожжевого безопарного теста делают шарики весом 70 г, укладывают их на листы, смазанные маслом, дают постоять в тепле несколько минут, делают углубление, кладут на него начинку, сбрызгивают маслом или смазывают яйцом и выпекают. Для начинки: отварной картофель толкут, добавляют горячее молоко, яйца, сметану и перемешивают; горох варят, толкут, добавляют молоко, пассированный лук, соль и перемешивают.

*Для теста: мука пшеничная 40, сахар 5, масло 5, яйцо 1/2 шт., дрожжи 15, молоко 10, соль 0,5; для начинки: картофель 60, молоко 10, яйцо 1/10 шт., сметана 10, соль; горох 45, лук 10, масло 10, масло 2, молоко 15, соль.*

### *219. Пирожки из пресного слоеного теста*

В холодную воду (*3/4* нормы) добавляют соль, лимонную кислоту или сок лимона, сырые яйца, перемешивают, всыпают муку и месят тесто, добавляя постепенно оставшуюся воду, до тех пор, пока оно не будет однородным, гладким, эластичным и легко отставать от рук и стенок посуды. При замешивании теста из общего количества муки следует 5–10 % оставить для перемешивания ее с маслом и 5–8 % — для подсыпания при

раскатывании теста. Затем тесто посыпают мукой, накрывают марлей и оставляют на 25–30 минут для набухания. После этого масло размягчают и перемешивают с оставленной для этого мукой так, чтобы масса была однородной, без комков. Тесто формуют в прямоугольный пласт; края его должны быть немного тоньше, чем середина. На середину пласта кладут кусок масла, перемешанного с мукой, и заворачивают в виде конверта. Затем на столе, посыпанном мукой, медленно, плавно во все стороны (при быстром раскатывании и интенсивном нажиме, особенно при последних раскатках, слои теста разрываются), раскатывают тесто толщиной 1 см. После этого пласт складывают вчетверо, оставляют на 20 минут. За это время клейковина станет еще эластичнее и слои теста при дальнейшей раскатке не разорвутся.

Если тесто раскатывают в помещении при температуре выше 17°, то его нужно охладить, но при этом следует избегать затвердения масла. Чтобы во время охлаждения поверхность теста не покрылась корочкой, тесто накрывают влажной салфеткой. Затем охлажденное тесто вновь раскатывают, складывают вчетверо и опять охлаждают 30 минут, снова раскатывают, складывают втрое и охлаждают. Через 45 минут тесто раскатывают в последний раз и складывают втрое. При такой раскатке получается 44 слоя масла.

Из готового теста раскатывают пласт толщиной 5–6 мм, вырезают лепешки размером 8 × 11 см, весом по 58–60 г. На середину их кладут по 25 г начинки. Одним краем лепешки, смазанным яйцом, закрывают начинку и слегка прижимают выемкой поверхность пирожка. Пирожки кладут на противень, смоченный водой, смазывают поверхность пирожков яйцами и выпекают в жарочном шкафу при 240–250°. Начинки можно применять мясные, рыбные, овощные и др.

*Для теста: мука в/с 320, яйцо 1/5 шт., кислота лимонная 0,3, масло сливочное 150, вода 100, соль 3; яйцо для смазывания пирожков 1/3 шт.*

## *220. Пирожки из сдобного пресного теста*

В воде растворяют соль, сахар, яйца и лимонную кислоту, добавляют просеянную муку (50 % от нормы) и размягченное сливочное масло. Все хорошо перемешивают до однородной массы без комков, добавляют остальную муку, предварительно смешанную с содой. Сдобное тесто нельзя долго месить, а при разделке — мять. Если приготовленное тесто жидкое и плохо формуется, то его нужно охладить. Из теста раскатывают пласт

толщиной 3–5 мм и круглой выемкой делают лепешки весом по 58–60 г. На середину лепешки кладут начинку, соединяют и защипывают края. Пирожки кладут на смазанный жиром противень, сверху их смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу при 220–240°.

Начинки можно применять мясные, рыбные и овощные.

*Для теста: мука 360, сахар 10, яйцо 1 шт., масло сливочное 45, кислота лимонная 1, сода 1, соль 4, вода 130, яйцо для смазывания пирожков 1/3 шт.*

## *221. Курник (русский слоеный пирог)*

Для приготовления курника замешивают пресное тесто и выпекают из него блинчики; готовят четыре вида фарша: а) из курицы — мякоть вареной курицы нарезают мелкими кусочками и заправляют маслом; б) из риса — отварной рассыпчатый рис заправляют маслом, добавляют */4* нормы рубленых вареных яиц; в) из грибов — к отваренным и слегка поджаренным грибам добавляют нарезанные ломтиками отварные петушиные гребешки; г) из яиц — вареные яйца мелко рубят и заправляют маслом с добавлением зелени петрушки и укропа. Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5–0,6 см, вырезают из него две крупные лепешки — одну меньшего диаметра (основную), другую — большего (крышку); на меньшую кладут в один слой блинчики, затем последовательно фарш из риса, кур, грибов, яиц, каждый слой фарша перекладывая блинчиками; уложив фарш конусом, его покрывают блинчиками, затем большой лепешкой и защипывают края.

Места соединения смазывают меланжем. Украсив поверхность пирога вырезанными из теста узорами (звездочками, ромбиками и др.) и смазав меланжем, выпекают в духовом шкафу. Курник готовят весом не менее 500 г и подают порциями по 100–150 г.

*Для слоеного теста: мука 220, масло сливочное 150, меланж 20, кислота лимонная 1, вода 110, соль 2;*

*для блинчиков: мука 40, сахар 2, яйцо 1/2 шт., молоко 100, масло топленое 2, маргарин сливочный 50, соль 0,5;*

*для фарша: куры полупотрощенные 500, гребешки петушиные 20, рис 50, грибы белые свежие 140, или шампиньоны 150, зелень петрушки и укропа, перец черный молотый 2, соль 5.*

## *222. Пирожки печеные из дрожжевого теста (безопарный способ)*

Тесто готовят безопарным способом. В теплое молоко вводят разведенные и процеженные дрожжи, просеянный сахарный песок, яйцо и соль, все взбивают. Затем всыпают просеянную муку и месят тесто. Перед окончанием замески добавляют растопленное сливочное масло и продолжают месить тесто до однородной массы, без комков. Тесто должно легко отставать от рук и стенок посуды. Затем его посыпают мукой, накрывают марлей и оставляют на 3,5–4 часа в теплое место (25–35°) для брожения. Во время брожения дрожжевые грибки, разлагая сахар, выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто. Однако слишком большое количество углекислого газа замедляет процесс брожения. Поэтому, чтобы освободить тесто от излишка накопившегося газа, его два раза обминают, при этом тесто обогащается кислородом, что способствует развитию дрожжей и значительному увеличению объема теста. Первую обминку производят через 1–1,5 часа, а вторую — через 2–2,5. Затем тесто кладут на стол, закатывают его в длинный жгут, нарезают на куски и формуют из них шарики весом 35–125 г. Их укладывают на стол, посыпанный мукой, швом вниз и после небольшой расстойки (5–7 минут) раскатывают круглые лепешки, на которые кладут начинку (25 г); края защипывают и придают изделию форму лодочки, полумесяца, круглую, квадратную, треугольную и др.

Сформованные пирожки укладывают на противень, смазанный жиром, ровными рядами на расстоянии 3–4 см один от другого, ставят в теплое (30–35°) место для расстойки. При этом нужно следить за тем, чтобы в помещении, где расстаиваются пирожки, не было сквозняков, иначе на поверхности образуется корочка, которая ухудшает качество готовых изделий.

После расстойки пирожки смазывают желтками и выпекают в жарочном шкафу при 230–260°. Для улучшения вкуса готовые горячие пирожки смазывают маслом, укладывают в один ряд, накрывают полотенцем и оставляют на 10–15 минут.

Предлагаем два варианта рецептов приготовления пирожков.

I вариант.

*Для приготовления теста на 10 пирожков по 75 г: мука 400, сахар 25, масло сливочное или маргарин 10, дрожжи 10, вода 150, соль 5, мука для подпыла 20, жир для смазки противня 3, яйцо для смазки пирожков* 1/3 *шт., для начинки 25.*

II вариант.

*Для приготовления теста на 10 пирожков по 80 г: мука 430, сахар 25, масло сливочное или маргарин 30, дрожжи 10, вода 170, соль 5, мука для подпыла 20, жир для смазки противня 3, яйцо для*

*смазки пирожков* 1/3 *шт., фарш для начинки 25–30 г.*

## *223. Пирожки печеные из дрожжевого теста (опарный способ)*

Тесто готовят опарным способом: в теплое молоко или воду вводят разведенные и процеженные дрожжи, массу мешают и всыпают в нее сахар, муку и перемешивают до получения однородной массы.

Когда опара увеличится в объеме в два-три раза, а затем начнет опадать, в нее вливают остальную жидкость с растворенными в ней солью и сахаром, добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают, всыпают оставшуюся муку, месят, добавляют растопленное сливочное масло и продолжают замешивать до тех пор, пока тесто не будет эластичным и легко отделяться от рук и стенок посуды. Затем тесто слегка посыпают мукой, накрывают марлей и ставят в теплое место (25–30°) на 1,5–2 часа для брожения. Во время брожения тесто два-три раза обминают. Кладут тесто на стол, посыпанный мукой и формуют пирожки нужной формы. Пирожки укладывают на лист, смазанный маслом, так, чтобы расстояние между ними было 2–3 см, и ставят в теплое место для расстойки на 15–20 минут. После расстойки пирожки смазывают взбитым яйцом и выпекают в жарочном шкафу при 220–240°. Готовые пирожки смазывают маслом.

*Для опары: мука 60, молоко 70, дрожжи 8, сахар 1; для теста: мука 150, сахар 15, масло 25, яйцо 1/4 шт., соль. Начинку можно применять мясную, рыбную, овощную и др. Вес начинки — 10–20 г в зависимости от веса пирожков. Мука для подпыла 10 г, яйцо для смазывания пирожков 1/2 шт., масло сливочное для смазывания пирожков после выпечки 10.*

## *224. Кулебяка из дрожжевого теста*

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, раскатывают в пласт толщиной 1 см и разрезают на продольные полосы шириной 18–20 см. На середину полосы по всей ее длине кладут фарш, края теста соединяют и защипывают, сформованную кулебяку укладывают на лист швом вниз и оставляют для расстойки.

Перед выпечкой смазывают меланжем и прокалывают в двух-трех местах. Перед подачей кулебяку разрезают на порции по 100–150 г и подают в горячем или холодном виде.

*Для теста: мука 300, маргарин столовый 200, меланж 25, вода 120, дрожжи 10, соль 4; для фарша: яйцо с репчатым луком или жареное мясо с луком, или свежие грибы, или квашеная капуста и т. д. 500; меланж для смазки 10.*

## *225. Расстегаи*

Тесто готовят опарным способом: в теплое молоко или воду (60–70 % от общего количества жидкости) вводят разведенные и процеженные дрожжи, муку и перемешивают до получения однородной массы. Когда опара увеличится в объеме в два — два с половиной раза, а затем начнет опадать, в нее вливают остальную жидкость с растворенными в ней солью и сахаром, сырые яйца или меланж, хорошо перемешивают, всыпают оставшуюся муку и месят, добавляют растопленный жир и заканчивают замес. Затем тесто накрывают марлей и оставляют на 2–2,5 часа для брожения. Во время брожения его один или два раза обминают. Формуют шарики, расстаивают в течение 5–10 минут и раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут фарш; края защипывают веревочкой так, чтобы середина пирожка осталась открытой. Укладывают изделия на лист, смазанный маслом, дают расстояться, смазывают меланжем и выпекают. При подаче расстегаев с мясом на фарш кладут кружок сваренного вкрутую яйца, а при подаче расстегаев с рыбой — ломтик лососины, семги или кеты семужного посола.

*Мука 150, сахар 5, маргарин 10, меланж 15, дрожжи 5, вода 60, мука для подпыла 30, фарш 800, меланж для смазки расстегаев 30, жир для смазки листов 25, соль.*

## *226. Пирог с осетриной*

Осетрину ошпаривают, зачищают, укладывают звеньями в посуду, подливают воду, добавляют соль и припускают. Звенья нарезают на куски толщиной 0,5 см. Опарное дрожжевое тесто делят пополам, закатывают в виде шариков, дают расстояться и раскатывают два больших пласта. Пласт посыпают мукой, скатывают на скалку, перекладывают на смазанный маслом противень, покрывают слоем нарезанных, сваренных вкрутую, яиц, ломтиками осетрины и слегка поджаренным луком. Начинку покрывают вторым пластом теста, края пирога защипывают. Сверху делают проколы. Выпекают пирог в жарочном шкафу при 210–230°. Готовый пирог разрезают на порции. Бульон,

оставшийся от припускания рыбы, процеживают. Подают в чашки, добавив зелень укропа и сливочное масло. Отдельно подают пирог.

*Для теста: мука 350, сахар 10, масло 30, яйцо 1 шт., дрожжи 12, вода 140, соль 5;*

*для фарша: осетрина сырая 400, лук 120, яйцо 2 шт., масло 20, соль 5.*

### *227. Рыбник*

Опарное дрожжевое тесто делят пополам и после расстойки раскатывают на два пласта. На один из них кладут большой кусок рыбного филе или целую очищенную малокостистую рыбу (судака, треску, навагу и др.), посыпают солью, перцем, закрывают вторым куском пласта, края теста защипывают, дают пирогу расстояться и выпекают.

*Тесто дрожжевое 600, филе рыбы 600, жир для смазки 5.*

### *228. Пирожки из дрожжевого слоеного теста*

Готовят безопарное тесто, охлаждают его до комнатной температуры и раскатывают из него пласт толщиной 1–1,5 см. На среднюю часть кладут размягченное масло (50 % от нормы), накрывают его частью пласта, на который также кладут масло, затем накрывают третьей частью пласта. Таким образом, получится 3 слоя теста и 2 слоя масла. Пласт теста посыпают мукой, раскатывают толщиной 2–3 см и складывают вчетверо. В пласте будет 8 слоев масла. Тесто с большим количеством масла еще раз раскатывают и складывают пласт вдвое, втрое или вчетверо, отчего образуется 16, 24 или 32 слоя масла. Больше раскатывать тесто не рекомендуется, так как слои могут разорваться. Разделывать тесто нужно при 17–20°, при более высокой температуре в помещении тесто следует периодически охлаждать, следя за тем, чтобы сливочное масло не затвердело (затвердевшее масло при раскатке теста крошится и разрывает слои теста, а во время выпекания изделий — вытекает). Готовое слоеное тесто раскатывают пластом толщиной 5 мм, нарезают его вдоль на полосы шириной 12–13 см, кладут начинку. Один край полосы теста перегибают (по длине) пополам, закрывают начинку и, немного отступив от края, прижимают рукой. Полученную трубку разрезают на куски весом по 85–90 г. Сформованные пирожки укладывают на противень, смазанный жиром, и

оставляют для полной расстойки при 25–30°. Во время расстойки в помещении не должно быть сквозняка, чтобы на тесте не образовалась корочка. Перед выпечкой пирожки смазывают яйцами или меланжем; выпекают их 8–10 минут при 220–240°.

Слоеные пирожки можно готовить с мясными, рыбными и овощными начинками.

*Мука 450, сахар 55, масло сливочное 110, масло растительное 3, дрожжи 12, яйцо 1 шт., соль.*

### *229. Пирожки жареные*

Готовят дрожжевое тесто безопарным способом, но более слабой консистенции, чем для печеных пирожков. Сформованные шарики теста укладывают на столе, смазанном растительным маслом, дают тесту расстояться в течение 5–7 минут. Затем шарики раскатывают, придавая им форму круглых лепешек по 50 г. На лепешку кладут начинку (25 г). Края лепешки соединяют и придают изделию форму полумесяца. Сформованные пирожки жарят во фритюре с большим количеством комбинированного жира. Готовые пирожки вынимают шумовкой и кладут на проволочное решето для стекания жира.

*Для теста: мука 340, сахар 20, маргарин столовый 10, дрожжи 10, соль 5, вода 150;*

*для жарки во фритюре: свиное сало 30, говяжье сало 30, подсолнечное масло 40.*

### *230. Начинка из мяса*

I вариант.

Сырое мясо пропускают через мясорубку, кладут на смазанную жиром сковороду слоем не более 3–4 см и припускают до готовности. Сливают образовавшийся мясной сок и готовят из него красный соус. Затем мясо вторично пропускают через мясорубку, слегка обжаривают, добавляют пассированный лук, соль, перец, соус и перемешивают.

II вариант.

Мясо нарезают на куски по 30–40 г и обжаривают, затем заливают водой так, чтобы жидкость только покрыла мясо, накрывают посуду крышкой и тушат его до готовности. Готовое мясо пропускают через мясорубку, добавляют пассированный лук, соль, перец, зелень и соус.

III вариант.

Вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, пассированный лук, соус и перемешивают.

*Мясо (мякоть) 300, маргарин столовый 20, лук репчатый 25, мука 5, перец, зелень, соль.*

### *231. Начинка из мяса и риса*

Сырое мясо пропускают через мясорубку, укладывают на смазанный жиром противень слоем не более 3–4 см и припускают до готовности. Затем его вторично пропускают через мясорубку, слегка обжаривают, добавляют отварной рассыпчатый рис, пассированный репчатый лук, соль, перец и перемешивают.

*Мясо (мякоть) 270, рис 20, масло сливочное 15, лук репчатый 20, перец, соль.*

### *232. Начинка из мяса и яиц*

Сырое мясо пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко шинкуют и обжаривают. Яйца варят вкрутую и мелко рубят. Измельченное мясо и поджаренный лук тщательно смешивают, кладут на противень слоем 3–4 см и припускают.

Готовое мясо вторично пропускают через мясорубку, добавляют белый соус, перец, рубленые яйца, соль.

*Мясо (мякоть) 270, мука 3, маргарин столовый 15, лук 20, яйцо 2/3 шт., перец, соль.*

### *233. Начинка из ливера*

Ливер промывают. Легкие нарезают на куски по 300–400 г, а сердце — на мелкие кусочки. Нарезанный ливер варят в подсоленной воде до готовности. Затем пропускают через мясорубку, кладут на противень с маргарином, заправляют солью, перцем и, размешивая, хорошо прогревают. Готовую начинку охлаждают.

*Легкие 230, сердце 90, мука 3, маргарин столовый 15, лук репчатый 20, перец, соль.*

### *234. Начинка из печени и гречневой каши*

Печень нарезают мелкими кусочками и жарят до готовности

(не пережаривая). Затем пропускают ее через мясорубку, добавляют мелко нарезанный пассированный репчатый лук, соль, перец, рассыпчатую гречневую кашу. Все это при помешивании хорошо прогревают с жиром. Готовую начинку охлаждают.

*Печень 160, крупа гречневая 40, лук репчатый 20, маргарин столовый 20, перец, соль.*

### *235. Начинка из рыбы*

Филе рыбы нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, добавляют мелко нарезанный и пассированный репчатый лук, зелень петрушки, перец черный молотый, соль, белый соус и перемешивают.

*Филе рыбы 260, лук репчатый 40, мука 2,5, маргарин или масло растительное 25, зелень петрушки, перец, соль.*

### *236. Начинка из жареной рыбы*

Рыбное филе нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, обжаривают на растительном масле. Репчатый лук шинкуют и слегка пассируют, смешивают с рыбой, добавляют мелко нарубленные крутые яйца, мелко нарезанную зелень укропа, перец черный молотый, соль, перемешивают.

*Рыбное филе (трески, пикши, зубатки, морского окуня) 200, растительное масло 15, лук репчатый 40, яйцо 1 шт., зелень, перец, соль.*

### *237. Начинка из рыбы и риса*

Филе рыбы нарезают кусками, укладывают в смазанный жиром сотейник, подливают немного воды или бульона, солят и припускают. Готовую рыбу не очень мелко рубят, кладут в посуду с растопленным жиром, добавляют отварной рассыпчатый рис, немного белого соуса, сваренного на бульоне, полученном от припускания рыбы, соль, перец, измельченный укроп или зелень петрушки, пассированный репчатый лук. Начинку перемешивают и охлаждают.

*Рыба (филе) 190, маргарин столовый 25, рис 30, мука 3, лук репчатый 10, перец, соль.*

### *238. Начинка из рыбы и квашеной капусты*

Репчатый лук мелко шинкуют и слегка обжаривают на масле. Кладут в посуду квашеную капусту, добавляют обжаренный лук, перец черный горошком, лавровый лист, доливают немного воды или бульона, закрывают крышкой и тушат до готовности, помешивая, чтобы не пригорело. Нарезают тонкими ломтиками соленую рыбу (без костей) и слегка обжаривают. Выкладывают на тесто слой капусты, слой рыбы, а затем еще раз слой капусты.

*Рыба 80, квашеная капуста 160, сливочное масло 20, лук репчатый 20, лавровый лист, перец, соль.*

### *239. Начинка из рыбы и гречневой каши*

Рыбное филе нарезают мелкими кусочками, солят, перчат и обжаривают. Репчатый лук шинкуют и слегка обжаривают. Варят рассыпчатую гречневую кашу, смешивают ее с рыбой и луком, солят и заправляют растопленным сливочным маслом.

*Филе рыбы 100, крупа гречневая 75, лук репчатый 30, растительное масло 10, сливочное масло 10, перец, соль.*

### *240. Начинка из свежей сельди (сардины) для расстегаев*

Филе свежей сельди или сардин нарезают кусочками, солят и перчат. Репчатый лук мелко шинкуют и слегка обжаривают на растительном масле, смешивают с рыбой. Начинку можно приготовить также из хорошо вымоченной в молоке соленой сельди или сардин.

*Сельдь или сардины 200, лук репчатый 60, растительное масло 25, перец черный молотый, соль.*

### *241. Начинка из рыбы с соленой скумбрией (сардиной)*

Отварное филе трески (пикши, морского окуня, капитана) и нашинкованный репчатый лук, обжаренный на масле, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко нарубленные крутые яйца, растопленное сливочное масло, перец черный молотый, соль, мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешивают. На подготовленное для пирожков или расстегаев тесто укладывают начинку, а сверху кладут нарезанное кусочками филе соленой скумбрии, ставриды или сардин.

*Треска (филе) 150, лук репчатый 60, масло растительное 20, масло сливочное 20, яйцо 2 шт., скумбрия соленая (филе) 30, перец*

*черный молотый, соль.*

### *242. Начинка из соленых огурцов, яиц и пасты «Океан»*

Соленые огурцы (без семян) нарезают тонкими ломтиками, замачивают в холодной воде и отваривают. Репчатый лук мелко шинкуют, обжаривают в масле, добавляют огурцы, мелко нарезанные крутые яйца, размороженную и припущенную пасту «Океан», соль и перемешивают.

*Соленые огурцы 100, лук репчатый 50, паста «Океан» 50, яйцо 2,5 шт., масло 20, соль.*

### *243. Начинка из картофеля*

Горячий отварной картофель пропускают через мясорубку, затем добавляют пассированный лук, масло, сырые яйца, соль и тщательно перемешивают.

*Картофель 230, лук репчатый 30, масло сливочное 20, яйцо 1 шт., соль.*

### *244. Начинка из свежей капусты*

Свежую капусту мелко рубят, кладут в кипяток и варят 3–5 минут, а затем откидывают на дуршлаг и охлаждают холодной водой. Капусту отжимают от излишней влаги, кладут слоем не более 5–6 см в сотейник с жиром, добавляют кипяченое молоко, помешивая, припускают на слабом огне до тех пор, пока молоко не выпарится. В готовую капусту кладут рубленые яйца и соль.

*Капуста свежая 260, маргарин столовый 25, яйцо 1 шт., молоко 25, перец, соль.*

### *245. Начинка из квашеной капусты*

Квашеную капусту отжимают (если она очень кислая, то промывают) и пропускают через мясорубку или мелко рубят. Капусту кладут в сотейник слоем не более 5 см, добавляют часть масла, слегка обжаривают, прибавляют мелко нашинкованный лук и тушат 40–50 минут, периодически помешивая. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный и слегка спассированный зеленый лук, сахар, соль, перец и перемешивают.

*Капуста квашеная 210, лук репчатый 25, лук зеленый 10, масло сливочное 25, сахар 5, перец, соль.*

### *246. Начинка из квашеной капусты и мяса*

Квашеную капусту промывают холодной водой, отжимают и рубят Репчатый лук шинкуют и обжаривают, затем добавляют пропущенную через мясорубку свинину, тушат, добавляют капусту и продолжают тушить до готовности, подливая воду или бульон. Начинку заправляют черным молотым перцем, солью, кладут мелко нарубленные крутые яйца, перемешивают.

*Квашеная капуста 125, свинина 50, лук репчатый 40, жир 15, яйцо 1/5 шт., перец, соль.*

### *247. Начинка из свежей капусты и грибов*

Сушеные грибы замачивают в воде, отваривают и нарезают соломкой. Капусту тонко шинкуют и смешивают с мелко нарезанным репчатым луком, добавляют грибной отвар, смесь тушат с жиром до готовности. Добавляют грибы, сырое яйцо, перец черный молотый, соль, массу хорошо перемешивают.

*Капуста свежая 200, лук репчатый 20, грибы сушеные 15, маргарин 30, яйцо 1/5 шт., перец, соль.*

### *248. Начинка из моркови*

Очищенную морковь нарезают соломкой, добавляют жир (50 % от нормы), воду (20–30 г) и припускают, следя за тем, чтобы перед окончанием припускания в моркови не было излишней влаги. Готовую морковь мелко рубят или пропускают через мясорубку, выкладывают слоем не более 5–6 см в сотейник с растопленным жиром и прогревают, удаляя излишек влаги для того, чтобы начинка получилась более рыхлой. В прогретую морковь добавляют рубленые яйца, соль, сахар. Все это размешивают и охлаждают.

*Морковь 220, масло или маргарин столовый 20, яйцо 1 шт., сахар 2, соль.*

### *249. Начинка из моркови с рисом*

Морковь промывают, очищают и натирают на крупной терке. Кладут в посуду, добавляя немного воды, жира, и припускают. Добавляют соль, сахар, отварной рассыпчатый рис и перемешивают.

*Морковь 250, рис. 25, маргарин 20, соль.*

### *250. Начинка из моркови и творога*

Морковь промывают, отваривают в кожуре, очищают и протирают. Кладут в посуду, нагревают, при помешивании всыпают манную крупу и проваривают 10 минут. Творог протирают через сито, добавляют сахар, соль, сырое яйцо, сливочное масло и смешивают с охлажденной морковью.

*Морковь 210, творог 70, крупа манная 5, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 10, сахар 25, соль.*

### *251. Начинка из моркови и яблок*

Морковь промывают, очищают, натирают на крупной терке, добавляют немного воды, маргарина и тушат. Затем добавляют соль, сахар и перемешивают. Яблоки промывают, удаляют сердцевину, нарезают мелкими кусочками, смешивают с подготовленной морковью и проваривают на слабом огне до загустения.

*Морковь 150, яблоки 160, маргарин 15, сахар 25, соль.*

### *252. Начинка из свеклы*

Свеклу пекут в духовом шкафу до мягкости, очищают от кожицы, мелко шинкуют, складывают в кастрюлю вместе с вымытым изюмом, добавляют сметану и тушат 10–15 минут, после чего остаток жидкости сливают, а свеклу посыпают сахаром и дают обсохнуть.

*Свекла 200, изюм 100, сметана 50, сахар 25.*

### *253. Начинка из свеклы и повидла*

Свеклу промывают, отваривают в кожуре до готовности, очищают и натирают на крупной терке. Добавляют воду и тушат. Затем кладут маргарин, соль, лимонную кислоту, перемешивают,

всыпают манную крупу и продолжают варить на слабом огне в течение 10 минут.

Охлаждают и смешивают с повидлом.

*Свекла 140, повидло 125, маргарин 10, манная крупа 25, лимонная кислота, соль.*

### *254. Начинка из редьки*

Редьку натирают на крупной терке и вымачивают в молоке в течение 2–3 часов, затем молоко сливают, а в редьку добавляют мелко нашинкованный пассированный репчатый лук, сметану, майонез, соль.

*Редька 200, молоко 300, лук репчатый 75, сметана 30, майонез 30, жир 10, соль.*

### *255. Начинка из зеленого лука*

Зеленый лук шинкуют, кладут в посуду с разогретым жиром и, периодически помешивая, слегка пассируют. Затем его смешивают с мелко рубленными яйцами (1/10 часть яиц от общего количества ввести в начинку сырой), солью.

*Лук зеленый 150, маргарин столовый 25, яйцо 3 шт., соль.*

### *256. Начинка из соленых огурцов*

Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают тонкими ломтиками и замачивают в холодной воде. Затем их припускают и откидывают на дуршлаг, лук мелко шинкуют, пассируют в масле, добавляют припущенные огурцы, рубленые яйца и перемешивают.

*Огурцы соленые 400, лук репчатый 100, жир 60, яйцо 1/2 шт.*

### *257. Начинка из сушеных грибов*

Сушеные белые грибы отваривают, промывают и пропускают через мясорубку. Мелко нашинкованный лук слегка обжаривают, добавляют грибы и жарят 1–2 минуты, заправляют соусом, приготовленным на грибном бульоне.

*Грибы сушеные 100, маргарин столовый 20, лук репчатый 20, мука 3, перец, соль.*

### *258. Начинка из соленых грибов*

Соленые грибы хорошо промывают, отжимают и мелко рубят. Репчатый лук пассируют, добавляют рубленые грибы и обжаривают все вместе.

*Грибы соленые 400, лук репчатый 100, жир 60.*

### *259. Начинка из риса*

Рис перебирают, промывают теплой водой и варят в подсоленной кипяченой воде до готовности, но не переваривают. Рис откидывают на дуршлаг и, когда вода стечет, кладут его в посуду с растопленным жиром, добавив туда рубленые яйца, соль. Начинку перемешивают и охлаждают.

*Рис 75, яйцо 2/3 шт., маргарин столовый 25, соль.*

### *260. Начинка из гороха или фасоли*

Горох или фасоль перебирают, промывают, замачивают в холодной воде на 5–8 часов, воду сливают, затем бобовые опять заливают холодной водой (на 1 кг бобовых — 2,5 л воды) и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Жидкость оставшуюся в готовой фасоли сливают, а в горохе — уваривают, постоянно помешивая. Заправляют мелко шинкованным и пассированным репчатым луком, перцем, солью.

*Горох или фасоль 115, репчатый лук 35, маргарин 25, перец, соль.*

### *261. Начинка из творога*

Протирают творог через сито, добавляют сахарный песок, яйца, растопленное сливочное масло, соль и все перемешивают. Можно в творог положить по вкусу ванилин, изюм, нарезанные цукаты.

*Творог 250, яйцо 5 шт., сахарный песок 50, сливочное масло 20, соль.*

### *262. Начинка из гречневой каши с творогом*

Варят рассыпчатую гречневую кашу, смешивают ее с

протертым творогом, добавляют маргарин, яйца, соль, перемешивают.

*Гречневая крупа 50, творог 130, маргарин 10, яйцо 1 шт., соль.*

### *263. Начинка из яблок*

Яблоки (лучше всего «Антоновка») нарезают мелкими ломтиками, кладут в посуду, добавляют сахар, немного масла и припускают.

*Яблоки 280, сахар 75, масло 5.*

### *264. Пирожки картофельные (сканцы)*

Картофель очищают, отваривают, разминают, слегка охлаждают и смешивают с яйцами, солью и мукой, перемешивают, разделывают в виде шариков и раскатывают их на столе, посыпанном мукой, на сочни толщиной 1 см. На середину сочней кладут фарш и лепят пирожки. Укладывают их книзу швом на смазанный жиром противень, поливают сверху маслом, выпекают и подают со сметаной. Фарш готовят так: морковь очищают, нарезают кубиками, добавляют жир, воду (или отвар картофеля) и припускают до готовности. Перед концом припускания в моркови не должно оставаться влаги. Затем морковь протирают и смешивают с рублеными яйцами, солью, сахаром.

*Картофель 250, яйцо 1/2 шт., мука 5, масло топленое 15, сметана 30, соль 1; для фарша: морковь 120, масло топленое 10, яйцо 5 шт., сахар 2.*

### *265. Пышки сибирские*

Готовое опарное тесто делят на куски, придают им форму толстых лепешек толщиной около 1 см и диаметром 4–5 см, укладывают на противень, посыпанный мукой, и выпекают. Затем их кладут в глиняные горшки, заливают сметаной и маслом, прогревают в духовке. Чтобы пышки равномерно пропекались, их прокалывают в нескольких местах.

*Для опары: мука 55, молоко 70, дрожжи 8, сахар 1, для теста: мука 145, сахар 14, масло 25, яйцо 1/5 шт., соль 2, сметана 30, масло 30.*

## *266. Пряженцы простые*

Пряженцами называют изделия из теста, жаренные в жире. Готовят их обычно на масленицу.

Муку просеивают, добавляют соду, сахар, яйца, сметану, масло, замешивают тесто и раскатывают его в пласт толщиной около 0,5 см. Затем из него вырезают полоски, надрезают их с одной стороны под углом, чтобы получилось подобие веточки, или выемкой вырезают различные фигуры. В глубокой сковороде разогревают топленое масло и жарят в нем изделия, переворачивая их по мере обжаривания. При подаче в тарелки поливают сметаной или маслом, медом.

*Мука 60, сахар 8, масло 8, сметана 20, яйцо 1/5 шт., соль 0,5, сода 0,2, жир 10.*

## *267. Пряженцы из дрожжевого теста*

Муку (30 % от общего количества) разводят яйцами, растертыми с сахаром, добавляют остальную муку и месят тесто. Затем его тонко раскатывают, как для лапши. Делают пряженцы различной формы:

1. Отрезают полоску пласта шириной 5 см и длиной 10 см. С одной стороны полоску надрезают (как гребенку). Затем ее сворачивают плоским кольцом, внутрь неподрезанной стороной, а надрезанные полоски разойдутся, как лепестки цветка.

2. Отрезают длинную полоску шириной 4 см, нарезают ее поперек под углом, чтобы получились ромбики, в середине его делают надрез и пропускают в него концы в одну и другую сторону.

Пряженцы жарят в раскаленном растительном масле, переворачивая. Когда пряженцы зарумянятся, их вынимают из жира и посыпают сахарной пудрой.

*На 0,5 кг пряженцев: мука 300, сахар 30, яйца 3 шт., дрожжи 5, жир 150, сахарная пудра 40.*

## *268. Левашник*

Муку просеивают, делают в ней углубление. В холодную воду всыпают сахар, соль, добавляют водку, яйцо (один белок), хорошо размешивают и вливают в середину углубления. Замешивают очень крутое тесто, раскатывают его как можно тоньше и нарезают на квадратики. На середину квадратика (левашника)

кладут варенье, сворачивают по диагонали, и края склеивают желтком. Каждое изделие прокалывают вилкой и жарят в раскаленном растительном масле или смеси сала и топленого масла. Во время обжаривания необходимо следить, чтобы левашники обжаривались равномерно. Подают их горячими.

*Мука 400, яйцо 2 шт., вода 150, водка 20, сахар 40, варенье 300, масло растительное 200, или смесь: сало 100 и топленое масло 100, соль.*

### *269. Плюшки (витушки)*

Дрожжевое опарное тесто раскатывают в жгут, разрезают на куски весом 100–150 г, затем их раскатывают в виде овальной лепешки, смазывают маслом и по длине сворачивают в рулет; концы его соединяют, плотно прижав, чтобы он не разворачивался. После этого рулет разрезают вдоль, разворачивают надрезы в разные стороны (как книгу) и укладывают на смазанный маслом противень, поверхность рулета смазывают яйцом и выпекают.

*Для теста: мука 75, сахар 8, масло 5, яйцо 5 шт., вода 30, дрожжи 1, соль 1.*

### *270. Кулич домашний*

В кипящем молоке заваривают муку, быстро размешивают деревянной ложкой до получения эластичной массы. Дрожжи разводят в теплом молоке, добавляют муку, оставляют на 10 минут и смешивают с заваренной массой. Желтки, сахар, соль взбивают и делят на две части. Одну часть вливают в дрожжевую смесь, добавляют муку, вымешивают, дают подойти. Затем вливают вторую часть, всыпают оставшуюся муку и месят до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Затем постепенно вливают теплое жидкое сливочное масло, добавляют пряности, вымешивают, дают тесту подойти вторично. Осаждают тесто до первоначального положения, кладут в него % от нормы изюма и> цукатов, предварительно обваляв их в муке, и дают тесту подойти в третий раз. Готовое тесто заливают в формы до половины, посыпают сверху оставшимися цукатами и изюмом, дают подняться, обмазывают яичным желтком и выпекают в духовке около 45 минут.

*Мука 250, дрожжи 15, молоко 75, яйцо (3 желтка и 1 белок), сахар 60, масло сливочное 50, изюм 25, цукаты 5, лимонная цедра*

*5, ванильный сахар 5, мускатный орех, соль.*

### *271. Пряники медовые*

Мед варят на медленном огне, снимая пену, до темного цвета. Частью меда заваривают ржаную муку, размешивают с остальным медом, охлаждают до теплого состояния. Сахар-жженку растирают с желтками, добавляют молоко. Полученную смесь соединяют с пшеничной мукой, предварительно перемешав ее со стертыми в порошок пряностями, замешивают тесто, затем в него добавляют медово-ржаную смесь со сметаной, и все взбивают. Готовое тесто выкладывают на смазанный маслом противень толщиной 1–2 см и выпекают на небольшом огне. Выпеченную пряничную пластину нарезают квадратиками.

Сахар-жженку готовят так: делают густой сахарный сироп и нагревают его на умеренном огне в толстостенной посуде, все время помешивая, до пожелтения. Затем слегка уменьшают огонь и продолжают помешивать до тех пор, пока сироп не приобретет светло-коричневый оттенок. Нельзя допускать подгорания сахара, запах должен быть специфически карамельным.

*Мука пшеничная 100, мука ржаная 25, яйцо (1/2 желтка), молоко или простокваша 60, мед 125, сахар-жженка 5, корица, кардамон, гвоздика, бадьян, лимонная цедра, сода.*

### *272. Пряники малиновые*

Три четверти от нормы сухой малины заливают кипятком и разваривают на медленном огне до полной мягкости, затем отжимают сок, смешивают его с медом, кипятят. Стирают в пудру хорошо просушенные сухари, смешивают с оставшейся сухой малиной, тоже стертой в порошок, соединяют с медово-малиновой смесью, замешивают густое тесто. Затем его помещают в низкую эмалированную посуду и ставят в кипящую воду, чтобы разбухла сухая малина и разварились сухари. Проваренное таким образом тесто разделывают на лепешки и подсушивают в предварительно нагретой, а затем выключенной духовке.

Готовые пряники обваливают в сахарной пудре, смешанной с ванилином.

*Малина сухая 70, мед 190, сухари ржаные молотые 45, сахарная пудра 20, сахар ванильный 5.*

### *273. Кутья пшеничная*

Зерна пшеницы перебирают, моют, заливают холодной водой (на 1 кг зерна — 6–7 л воды). Варят до размягчения и откидывают. Мед разводят водой, заливают им сваренную пшеницу, доводят до кипения и охлаждают.

*Пшеница или крупа «пшеничка» 60, мед 200, вода 800.*

### *274. Яблоки или груши с сиропом*

Яблоки или груши промывают, удаляют сердцевину, очищают от кожицы и до варки хранят в слабом растворе лимонной кислоты, чтобы они не потемнели Кожицу и сердцевину фруктов варят 10–12 минут. Отвар процеживают, добавляют сахар, и доводят сироп до кипения. Приготовленные яблоки и груши (кроме яблок «Апорт», «Антоновка» и груш «Дюшес») опускают в сироп и варят при слабом кипении 6–8 минут. Яблоки «Апорт», «Антоновка», груш» «Дюшес» заливают кипящим сиропом и оставляют в нем до охлаждения. При подаче в креманку укладывают грушу или яблоко и заливают сиропом, в который предварительно добавляют вино.

*Яблоки 180, или груши 170, лимонная кислота 0,1, сахар 35, вода 50, вино 10.*

### *275. Яблоки печеные со взбитыми сливками*

У яблок удаляют сердцевину. Образовавшееся отверстие заполняют сахаром, затем их укладывают на противень и пекут в жарочном шкафу до готовности. При подаче охлажденные яблоки поливают абрикосовым соусом и посыпают измельченными орехами. Вокруг яблок из кондитерского мешка выпускают взбитые с сахаром сливки.

*Яблоки 120, сахар 15, орехи (ядро) 5, взбитые сливки 20, соус 30.*

### *276. Шарлотка с яблоками*

Ломтики пшеничного хлеба (без корочки) замачивают в яично-молочной смеси; набухшие ломтики выкладывают в ряд на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Яблоки очищают от кожицы и, удалив сердцевину, нарезают ломтиками и

пересыпают сахаром, смешанным с толченой корицей, укладывают слоем поверх хлеба, а на яблоки кладут вторым слоем ломтики хлеба, смоченные с одной стороны в яично-молочной смеси, кверху сухой стороной. Сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. Горячую шарлотку посыпают сахарной пудрой, охлаждают, нарезают на порции. Подают под абрикосовым, малиновым или земляничным сиропом. Сироп можно подать отдельно.

*Яблоки 430, хлеб пшеничный (из муки в. с.) 300, молоко 400, яйцо 2 шт., сахар 90, корица 5, маргарин, масло сливочное 30, сухари 10.*

## *277. Каша гурьевская*

Варят вязкую манную кашу, добавляют в нее сливочное масло, яйца, взбитые с сахаром и ванилином. Половину массы укладывают ровным слоем на порционную сковороду, посыпают поджаренными рублеными орехами и накрывают молочными пенками. Сверху кладут оставшуюся кашу, поверхность выравнивают, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Подают кашу горячей, украсив консервированными фруктами, прогретыми в сиропе, полив абрикосовым соусом и посыпав рублеными орехами. Отдельно подают абрикосовый соус. Для получения пенок молоко наливают в широкую неглубокую посуду и ставят в жарочный шкаф; как только на молоке образуется румяная пенка, ее тотчас же снимают, затем снова дают образоваться пенке и т. д.

*Крупа манная 50, молоко 200, сахар 20, масло сливочное 10, ванилин 0,01, яйцо 1/4 шт., миндаль 20, или грецкие орехи 22, фрукты консервированные 80, соус абрикосовый 50, соль.*

## *278. Манники*

Манники — своеобразное русское блюдо, которое обычно используется в качестве десерта. В старину готовили разные манники: молочные, фруктовые, кофейные и т. д. Для приготовления обычного манника варят жидкую манную кашу на молоке с сахаром, добавляют ванилин, разливают на эмалированный противень, охлаждают и нарезают на порции.

Для ягодных манников отжимают сок смородины, клюквы или других ягод, выжимки заливают водой, варят, затем добавляют сахар, кипятят, отвар процеживают. Отжатый сок

вливают в кипящий сироп и заваривают манную кашу, а затем готовят манники, как обычно. Для получения шоколадного манника в готовую кашу всыпают порошок какао и перемешивают.

Чтобы получить слоеные манники, на противень наливают слой манной каши с какао или каши, приготовленной на ягодном соке, а затем — слой молочной каши. Рецепты манников даны в таблице.

Рецепты манников на порцию, г

| | Манная крупа | Молоко | Вода | Сахар | Сок ягод | Какао | Ванилин |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Манники** | | | | | | | |
| Молочный | 30 | 130 | — | 15 | — | — | 0,01 |
| Клюквенный | 30 | — | 70 | 30 | 45 | — | — |
| Червосмородиновый | 30 | — | 70 | 25 | 45 | — | — |
| Шоколадный | 30 | 130 | — | 15 | — | 20 | — |
| **Манники слоеные** | | | | | | | |
| Шоколадно-молочный | 30 | 130 | — | 15 | — | 10 | — |
| Клюквенно-молочный | 30 | 65 | 35 | 22 | 25 | — | — |
| Смородиново-молочный | 30 | 65 | 35 | 20 | 23 | — | — |

### *279. Каша манная с клюквой*

Клюкву промывают, отжимают сок, мезгу заливают водой, кипятят. В этот отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают сок клюквы. Когда сироп закипит, всыпают манную крупу и заваривают кашу. Кашу выливают на эмалированный противень, охлаждают, нарезают на порции и подают, посыпав сахаром.

*Крупа манная 50, клюква 100, вода 165, сахар 40.*

### *280. Медовые пышки*

Выпекают обычные оладьи, но очень мелкие, укладывают их в посуду, заливают медом, закрывают крышкой и встряхивают, пока весь мед не впитается. Отдельно к пышкам подают молоко.

*Для оладьев: мука 85, яйцо 1/10 шт., сахар 3, соль 2, дрожжи 3, вода 85, масло растительное 10, мед 30, молоко 200.*

### *281. Брусника с толокном*

Бруснику перебирают, промывают, растирают с сахаром, добавляют толокно. Ягодное пюре хорошо перемешивают и подают.

*Брусника 100, сахар 50, толокно 20.*

### *282. Кисель сложный*

Варят густой кисель из клюквы и черники. В глубокий эмалированный противень наливают слой клюквенного киселя; когда он хорошо застынет, сверху наливают слой остывшего, но еще полностью не загустевшего черничного киселя. После полного застывания кисель нарезают на порции и подают с молоком.

*Клюква 15, черника 15, сахар 25, крахмал 10, молоко 150.*

### *283. Кисель из сочных ягод (смородины, клюквы, черники)*

Ягоды перебирают, промывают и отжимают сок. Выжимки варят, процеживают, добавляют сахар и кипятят. Крахмал разводят водой, вводят в кипящий сироп и, помешивая, заваривают, одновременно вливая сок, а затем поверхность киселя посыпают сахаром и быстро охлаждают. При таком способе сохраняются цвет, запах ягод, и мало разрушаются витамины. Густой кисель можно разлить в формочки, смоченные холодной кипяченой водой, а когда он застынет, выложить в вазочки. Отдельно к киселю подают молоко или сливки.

*На 1 л киселя — клюква, смородина, черника, брусника, голубика, земляника, ежевика или малина 125, сахар 125, крахмал 50 (для густого киселя — 80–90), молоко или сливки 180. В кисель из нескольких видов ягод можно добавлять лимонную кислоту.*

### *284. Кисель из меда*

Мед разводят горячей водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют разведенный крахмал и заваривают кисель. В сироп можно добавить лимонную кислоту. Отдельно к киселю подают молоко или сливки.

*На 1 л киселя: мед 200, крахмал 50.*

### *285. Компот из яблок или груш*

Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, мелкие нарезают пополам, а крупные — на 4 части; затем кладут в холодную подкисленную воду, чтобы они не потемнели. Очистки заливают холодной водой, варят 10–15 минут, отвар процеживают, добавляют сахар и кипятят, снимая пену. В полученный сироп кладут очищенные яблоки и варят до готовности. Если яблоки были очень сладкие, компот подкисляют лимонной кислотой. Так же варят компот из груш. В готовый компот можно добавлять вино.

*Яблоки неочищенные 500, или груши 500, сахар 200, вино 50, лимонная кислота 1.*

### *286. Сливки взбитые с бисквитом, печеньем, вареньем*

Какао-порошок или лимонную цедру смешивают с сахарной пудрой и осторожно вводят во взбитые сливки, затем приготовленную массу кладут горкой в вазочку, посыпают поджаренными и измельченными орехами и украшают палочками сухого бисквита, воздушным печеньем или вареньем.

*Сливки взбитые 100, какао-порошок 3, или цедра лимонная 1, сахарная пудра 3, миндаль 10, сухой бисквит или печенье воздушное 30, или варенье 30.*

### *287. Мороженое «Сюрприз»*

На металлическое блюдо кладут ломтики пропитанного сиропом бисквита, на них — нарезанные тонкими пластинками консервированные яблоки или груши, а затем шарики мороженого.

Мороженое сверху и с боков быстро покрывают слоем фруктов, бисквита и взбитыми с сахаром или сахарной пудрой белками, выпуская их из кондитерского мешка. Подготовленное блюдо быстро запекают в жарочном шкафу при высокой температуре так, чтобы яичные белки сразу подрумянились. При подаче блюдо посыпают сахарной пудрой.

*Мороженое (пломбир сливочный) 100, яйцо (белки) 2 шт., сахарная пудра 40, бисквит готовый 50, фрукты консервированные 50, сахарная пудра 5..*

### *288. Вода брусничная*

Бруснику перебирают, промывают, насыпают в бочонки, добавляя антоновку (целиком или разрезанные пополам) и гвоздику, заливают кипяченой водой. Через две-три недели воду сливают, процеживают, разливают в бутылки и закупоривают. Хранят на холоде. Перед подачей добавляют сахар. Оставшуюся бруснику можно использовать для варки киселей или подавать к дичи.

*Брусника 1000, вода 1000, гвоздика 0,3, сахар 100.*

### *289. Сбитень*

Мед растворяют в кипятке, добавляют гвоздику, корицу, сок брусники или клюквы, кипятят около получаса, снимая пену. Готовый напиток процеживают и подают горячим. Можно готовить сбитень с добавлением вина вместо сока.

*Мед 50, вода 900, корица 0,3, гвоздика 0,2.*

### *290. Хлебный квас домашний*

Подсушенные в духовке сухари заливают кипятком и настаивают в течение 12 часов, затем процеживают. Отдельно заваривают мяту, смородиновый лист, дают настояться и вливают в настой кваса. Добавляют прокипяченный с водой сахар, дрожжи, размешивают и оставляют бродить на 4–6 часов. Затем снимают пену цедят, разливают в бутылки, добавив в каждую по несколько изюминок, и ставят на 2 дня для выдержки.

*Сухари ржаные 250, сахар 190, изюм 15, сухая мята 5, черносмородиновые листы 5, дрожжи 5.*

### *291. Чай-заварка*

Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, засыпают в него чай на определенное количество стаканов и заливают кипятком (примерно 1/3 объема чайника). Накрыв его салфеткой, оставляют на 5–10 минут для настаивания, после чего доливают кипятком. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. На стакан чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки или 2 г сухого чая.

### *292. Чай парами чайников*

Чай заваривают в фарфоровом чайнике емкостью 250 мл; кипяток наливают в фарфоровый чайник емкостью 1 л. Сахар подают в розетке.

*Чай для заварки 8, сахар 96.*

### *293. Чай брусничный*

В северных районах СССР широко применяют брусничный чай. Для его приготовления сушат брусничные листья, заваривают их кипятком и пьют настой горячим или холодным.

*На стакан кипятка — 1 чайная ложка брусничных листьев.*

### *294. Чай потогонный*

Для лечения простудных заболеваний употребляют различные отвары. Один из них — смесь сушеной малины, аниса и цветов липы. Эту смесь заливают горячей водой и кипятят 5 минут.

*На стакан кипятка —1 чайная ложка смеси.*

### *295. Мед пряный*

Кипятят свежий мед, снимают пену, добавляют перец, имбирь, кардамон, корицу и воду, снова кипятят и охлаждают. Затем добавляют дрожжи, разливают в большие бутылки и ставят в теплое место на 12 часов. После этого бутылки закрывают и оставляют на холоде для созревания на две-три недели. Готовый мед разливают в бутылки и закупоривают.

*Мед 1 кг, вода 2,5 л, пряности 10, дрожжи 100.*

### *296. Мед клюквенный*

Мед разбавляют водой, кипятят, снимая пену, выливают в бутыль или кадку, добавляют клюквенный сок, корицу, гвоздику, дрожжи и ставят для брожения на два дня. Затем выдерживают на холоде около трех недель, разливают в бутылки и закупоривают.

*Мед 1 кг, вода 2,5 л, сок клюквы 1 л, пряности 5, дрожжи 100.*

### *297. Хрен с уксусом*

Корни хрена замачивают в воде, очищают (слегка соскабливают), измельчают на мелкой терке. В полученную массу всыпают соль, сахар, вливают холодную кипяченую воду, уксус, размешивают. Готовый хрен хранят в тщательно закрытой стеклянной посуде.

*Хрен (корень) 125, уксус 9 %-й 60, сахар 10, соль.*

### *298. Хрен заварной*

Очищенный и замоченный хрен натирают на терке, заливают крутым кипятком, накрывают плотно крышкой и выдерживают до полного остывания. Затем вливают уксус, добавляют соль, сахар и размешивают.

*Хрен (корень) 125, уксус 9 %-й 60, сахар 10, соль,*

### *299. Хрен красный*

Очищенную свеклу натирают на мелкой терке, выжимают сок, смешивают его с измельченным на терке корнем хрена, разводят уксусом, добавляют сахар, соль, растительное масло, размешивают.

*Хрен 125, свекла 50, масло растительное 5, уксус 3 %-й 175, сахар 10, соль.*

### *300. Хрен со сметаной*

Хрен, замоченный и очищенный, натирают на терке, добавляют сметану, соль, сахар. Вместо сметаны в хрен можно положить майонез.

*Хрен 25, сметана 20, сахар, соль.*

### *301. Горчица*

Горчичный порошок тщательно растирают, заливают кипятком, хорошо размешивают. В полученную густую массу вливают стакан горячей воды и, не размешивая, оставляют на 20–24 часа. Затем осторожно сливают и лишнюю воду, добавляют в гущу соль, сахар, растительное масло, корицу, гвоздику, вливают уксус, все хорошенько перемешивают, дают постоять 3 часа. Готовую, горчицу хранят в плотно закрытой посуде в прохладном

месте.

*Горчичный порошок 15, сахар 10, масло растительное 10, уксус 3 %-й 10, корица, гвоздика, соль.*

### *302. Луковый взвар*

Лук шинкуют, смачивают уксусом, дают постоять 5–10 минут, затем обжаривают на сковороде до мягкости, после чего кладут мед, уваривают до загустения жидкости на медленном огне, перчат, солят.

*Лук репчатый 110, уксус 10, мед 15, масло растительное 10, черный молотый перец, соль.*

### *303. Капустный взвар*

Квашеную капусту шинкуют как можно мельче, обжаривают на сковороде с мелко нашинкованным луком до мягкости, вливают уксус, перекипяченный с медом (в эмалированной посуде), все хорошо перетирают, чуть-чуть припускают на медленном огне, заправляют перцем и солью.

*Квашеная капуста 125, лук репчатый 30, масло топленое 10, уксус 10, мед 10, черный молотый перец, соль.*

### *304. Клюквенный взвар*

Из клюквы отжимают сок. Выжимки заливают кипятком, варят, снова отжимают, охлаждают. В клюквенной воде разводят муку. Сок уваривают с медом до легкого сгущения, вливают клюквенную воду с мукой и кипятят.

*Клюква 125, мед 25, мука 8.*

# Украинская кухня

КРАИНСКАЯ КУХНЯ

Украина издавна славится своей национальной кухней. Борщи, различные мучные изделия (пышки, пампушки, паляницы, галушки, вареники, коржи и т. д.), блюда из мясных (печеня-жаркое, колбасы, буженина, дичь, птица и др.), растительных и молочных (ряженка, сырники) продуктов, напитки из фруктов и меда хорошо известны всему миру.

Украинская кулинария насчитывает сотни рецептов. Некоторые блюда имеют многовековой «стаж», как, например, знаменитый украинский борщ, для приготовления которого обычно используется до 20 видов различных продуктов. В далекую старину это блюдо носило название «вариво з зіллям» — варево с зеленью. С той поры прошли века. В настоящее время насчитывается до 30 способов приготовления борща (киевский, полтавский, львовский, волынский, галицкий, черниговский и пр.).

Чрезвычайно разнообразен ассортимент мясных блюд в украинской кухне: крученики, завываны, фаршированная птица и овощи, шпигованное салом и чесноком мясо и др. Причем мясные продукты для вторых блюд в процессе приготовления проходят достаточно сложную обработку — сначала их обжаривают или варят, а потом тушат или запекают; это сберегает аромат и придает им сочность. Особенно вкусны кушанья из мяса, приготовляемые в порционных горшочках.

Значительное место в питании издавна занимает рыба. Любимые блюда украинцев — карась, запеченный в сметане; щука тушеная с хреном; карп, тушенный с луком или в сметане; судак, запеченный с грибами и раками; рыбные крученики и др.

Популярны различные каши: пшенная, гречневая, тыквенная и др. В селах распространена лемишка — ее варят из гречневой муки и едят с парным молоком, а на Буковине ее едят со сметаной или с луком, поджаренным на подсолнечном масле. Из гречневой муки пекут гречаники, (хлеб и оладьи).

Постоянно присутствуют в украинском меню самые разнообразные мучные блюда: вареники, галушки, шулики,

лепешки, гречаники, коржи и др.

Исключительно важная роль отводится в украинской кухне овощам. Их употребляют как в сыром виде, так и в виде гарнира к жирной мясной пище. Подают овощи в вареном виде к различным первым блюдам, а также как самостоятельное второе блюдо. Наиболее распространены такие овощи, как свекла, картофель, помидоры, огурцы, морковь, тыква, кабачки, баклажаны, перец. Для украинской кухни характерно употребление бобовых. Их добавляют к другим овощам, в первые блюда, в фарши. Они могут быть и самостоятельными блюдами.

Снискали широкую популярность в украинской кухне блюда из яиц, и прежде всего — яичница с салом.

Одним из любимых и наиболее употребляемых продуктов является свиное сало. Сало едят не только жареным, но и сырым, соленым, вареным, копченым, им шпигуют любое другое, не свиное, мясо (для придания большей сочности). Оно даже употребляется в сладких блюдах в сочетании с сахаром или патокой (например «верчуны», обжаренные на сале).

С XVI–XVIII веков значительное место в питании занимает растительное масло, или олия, как жировая основа для приготовления блюд. Сегодня представить себе украинский стол без него просто невозможно. Оно бывает двух видов: масло горячего жима с сильно выраженным специфическим, столь любимым, запахом жареных семечек, и холодного жима. Масло горячего жима обычно употребляется для заправки холодных блюд (всевозможных салатов, винегретов), масло холодного жима чаще всего годится для жарки.

Самые любимые в украинском меню пряности и приправы: чеснок, лук, укроп, петрушка, сельдерей, анис, тмин, мята, любисток, чабер, красный перец, лавровый лист, черный перец, уксус, хрен, горчица.

Широко представлены в украинской кухне сладкие блюда из фруктов и ягод. Их употребляют как свежими, так и копчено-вялеными, сушеными, моченными. Особенно популярны вишня, слива, груша, смородина, малина, клубника. Сладкий фруктово-ягодный стол прекрасно дополняют бахчевые: арбузы и дыни.

Украинская народная кухня проникает в кулинарии других народов. Так, русский народ позаимствовал у украинских братьев борщ, вареники, фаршированные овощи, сырники, шпигованное салом мясо, домашнюю колбасу, фаршированную рыбу и т. д. В свою очередь, и украинская кухня обогатилась щами, солянкой, пельменями, кулебякой и другими блюдами русской кухни.

# Рецепты блюд украинской кухни

## *1. Икра из свеклы*

Свеклу очищают, натирают на крупной терке, поджаривают на подсолнечном масле, добавляют мелко нашинкованный и обжаренный лук, томат-пюре, соль, сахар, перец, перемешивают и тушат 10–15 минут. Охлаждают, выкладывают в салатник, украшают зеленью.

*Свекла 150, лук 75, томат-пюре 15, масло растительное 30, сахар 3, черный молотый перец, соль.*

## *2. Салат из свеклы с хреном*

Печеную свеклу очищают, нарезают кусочками, сбрызгивают уксусом, посыпают корицей перемешивают, укладывают горкой в салатнице поливают сметаной, смешанной с тертым хреном, уксусом и сахаром.

*Свекла 146, сметана 20, хрен 20, сахар 3, уксус 3 %-й 10, корица 0,1.*

## *3. Салат из сладкого перца*

Сладкий стручковый перец промывают, удали плодоножку и семена, кладут в подсоленную воду и кипятят 5–10 минут. Воду сливают, охлажденный перец нарезают соломкой и заправляют салатной заправкой или майонезом.

*Перец сладкий (болгарский) 150, заправка для салатов 30, или соус-майонез 30.*

## *4. Меживо из баклажан*

Нарезанные кружочками баклажаны солят и оставляют на 10–15 минут, затем отжимают обжаривают до образования золотистой корочки, складывают в посуду с пассированным луком и помидорами, заливают водой или бульоном, солят, заправляют перцем, лавровым листом и тушат 12–15 минут (до готовности). Подают в холодном виде.

*Баклажаны 150, масло растительное 15, помидоры свежие 60,*

*лук репчатый 10, уксус 9 %-й 3, сахар 5, вода 50, специи, соль.*

### *5. Закуска украинская*

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки режут соломкой. Капусту перетирают с солью, отжимают, смешивают с яблоками, свеклой и заправляют майонезом и лимонной кислотой. Салат украшают кусочками ветчины, гуся, яйца, огурцов и помидоров, зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

*Свекла 20, капуста свежая 25, яблоки свежие 10, майонез 10, ветчина 20, филе жареного гуся 85, огурцы свежие 10, помидоры 20, яйцо 1/2 шт., зелень петрушки 5, кислота лимонная 0,1, соль.*

### *6. Салат «Буковина»*

Вареные и очищенные картофель и морковь нарезают кубиками, добавляют нарезанную кубиками колбасу, стручковый перец, зеленый лук, зеленый горошек, солят и заправляют майонезом.

*Картофель 30, перец стручковый (свежий или консервированный) 20, морковь 15, горошек зеленый 20, лук зеленый 5, майонез 25, колбаса копченая 25, соль.*

### *7. Закуска «Аппетитная»*

Измельченный на крупной терке сычужный сыр соединяют с рублеными яйцами и заправляют майонезом. При подаче украшают яйцом и зеленью.

*Сыр тертый 40, яйцо 1 шт., майонез 25, зелень 5.*

### *8. Рулет заливной по-луганski*

Мясо свинины и говядины пропускают через мясорубку, заправляют картофельным крахмалом, солью, перцем, водой. Хорошо вымешивают и выбивают. На марлю кладут фарш, на середину его укладывают омлет, вареную морковь и придают форму рулета. Затем его варят в мясном бульоне, охлаждают, освобождают от марли и украшают яйцом и морковью; заливают мясным желе и ставят в холодное место.

*Свинина 70, говядина 30, крахмал картофельный 5, яйцо 1/8 шт., молоко 5, маргарин 1, морковь 10, лук репчатый 10, желе мясное 100.*

## *9. Завиванец из рыбы*

Рыбу чистят, отрезают голову, разрезают тушку вдоль, вынимают позвоночные и реберные кости, брюшную полость наполняют фаршем из рубленых яиц, перца, соли, мелко рубленной зелени петрушки, сворачивают рыбу трубочкой и перевязывают. В кипящую воду добавляют уксус, перец, лук, лавровый лист, затем опускают полуфабрикат и варят. До подачи на стол судак оставляют в бульоне. При подаче нарезают на порции и охлаждают. Соус подают отдельно. Соус готовят так: желтки сваренных вкрутую яиц растирают, затем добавляют небольшими порциями растительное масло, слабый раствор уксуса, горчицу, сахар, соль. Всю смесь протирают через сито, добавляют нарезанные кружочками огурцы, маринованные грибы, ложку сметаны и все хорошо перемешивают.

*Судак 140, яйцо (для фарша) 1/3 шт., черный перец 0,01, лист лавровый 0,02, лук репчатый 10, зелень петрушки 7, уксус 3 %-й (для варки рыбы) 7; для соуса: яйцо 1/5 шт., масло растительное 3, уксус 3 %-й 10, горчица 1, сахар 1, сметана 10, маринованные белые грибы 2,5, огурцы 2,5.*

## *10. Сельдь по-киевски*

Филе сельди вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, а затем протирают через сито. Полученную массу смешивают с растертым до густоты сметаны сливочным маслом, сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешивают, выкладывают в селедочницу и украшают зеленью петрушки, хвостиком и головкой сельди.

*Сельдь 30, масло сливочное 30, сыр тертый 20, хлеб пшеничный 30, молоко 30, горчица готовая 0,5, зелень петрушки 5, перец молотый.*

## *11. Колбаса домашняя*

Жареную свинину нарезают кубиками средней величины,

добавляют молотый черный перец, мелко рубленный или растертый с солью чеснок, соль; массу перемешивают, начиняют ею подготовленные кишки и ставят на 5–6 часов в холодное место; затем колбасы жарят с салом и луком, проколов в нескольких местах.

*Свинина жареная 170, кишки тонкие 10, лук репчатый 100, чеснок 3, перец черный молотый, сало 5, соль.*

### *12. Потапцы (гренки) с помидорами*

Пшеничный хлеб нарезают квадратными кусочками толщиной 1 см и обжаривают в масле. Гренки накрывают кружочками помидоров, посыпают тертым сыром и подрумянивают в жарочном шкафу.

*Хлеб пшеничный 100, помидоры 120, сыр тертый 7, масло сливочное 10.*

### *13. Квашеная свекла*

Для квашения берется свекла только малой и средней величины, темно-красного (бордового) цвета. Свекла светлоокрашенная с белыми прожилками и кольцами совершенно непригодна для квашения.

Свеклу тщательно очищают, снимая кожу довольно толстым слоем, моют, укладывают в бочку (или банку) и заливают 3 %-м рассолом, слоем не менее 10–15 см, после того, как она будет придавлена гнетом. Затем свеклу выдерживают при комнатной температуре две недели. За это время регулярно удаляют с поверхности рассола и гнета вначале пену, а затем плесень. Готовая квашеная свекла приобретает бледный цвет и становится мягкой, рассол же становится темно-бордовым, кисло-сладким и чуть солоноватым на вкус.

*На 1 кг свеклы: 1 л воды, 30 г соли.*

### *14. Соленые арбузы*

I вариант. Для соления и мочения выбирают свежие, спелые, неповрежденные, арбузы небольших размеров с тонкой кожей, тщательно их моют в теплой кипяченой воде, затем осторожно укладывают рядами в бочку, заливают рассолом (0,5 кг соли на 10 л воды), добавляют пряности (20–25 г корицы и гвоздики на

каждые 10 кг арбузов) и накрывают деревянным кругом и небольшим гнетом. Затем оставляют на один-два дня при комнатной температуре, а потом выдерживают в подвале при температуре от 0 до +5°. Через 40–50 дней арбузы готовы.

II вариант. Арбузную мякоть спелых разбитых (но не порченых) арбузов раздрабливают и укладывают слоем 10 см на дно бочки, затем кладут слой целых арбузов, затем снова тонкий слой арбузной массы и снова слой арбузов и т. д., следя за тем, чтобы слои арбузов не касались друг друга. Затем заливают рассолом (1 кг соли на 10 л воды). В пищу используют только целые арбузы, т. к. мякоть превращается в рассол.

*На 10 кг целых арбузов: 5 кг арбузной мякоти, рассол 4 л, корица 40, гвоздика 30, перец красный 25.*

### *15. Гуслянка*

Молоко кипятят, немного охлаждают (до 40–35°) и добавляют сметану. Хорошо размешивают и ставят в холодное место.

*Молоко 250, сметана 5.*

### *16. Ряженка*

Молоко кипятят в толстостенной эмалированной или керамической посуде на очень медленном огне до тех пор, пока оно не станет кремовым по цвету. При этом следят, чтобы оно не пригорело, и непрерывно помешивают. Затем его охлаждают, вливают в него сметану. Равномерно размешивают и ставят на 2–3 часа для загустения.

*Молоко 250, сметана 50.*

### *17. Мочанка*

Для ее приготовления нужны: домашний творог (125), сметана (50), зеленый лук (15), укроп. Все продукты хорошенько перемешивают в однородную массу.

### *18. Борщ украинский*

Жирную говядину (грудинку) хорошо промывают холодной водой, делают с внутренней стороны надрез над ребрами,

заливают холодной водой и на сильном огне доводят до кипения. Когда бульон закипит, снимают пену и продолжают варку при очень слабом кипении, периодически снимая с поверхности бульона жир, который используется для тушения свеклы. Затем мясо вынимают из бульона, кладут в другую посуду, слегка солят, подливают немного бульона, накрывают крышкой и варят до готовности.

Пока мясо варится, подготавливают овощи. Красную свеклу средней величины промывают, очищают, нарезают соломкой, укладывают в сотейник с животным жиром, добавляют уксус, сахар, соль и тушат сначала на сильном, а потом при закрытой крышке на слабом огне почти до готовности. Морковь, корень петрушки нарезают соломкой и пассируют на животном жире в закрытой посуде до готовности. Лук репчатый также нарезают соломкой, слегка обжаривают на топленом масле, кладут разведенную бульоном томат-пасту, пассируют 10–15 минут, а затем добавляют к моркови и петрушке и все вместе пассируют. Подготовленную белокочанную капусту разрезают пополам, вырезают кочерыжку и шинкуют соломкой. Отбирают средней величины картофель, очищают его, нарезают равномерными брусочками или в виде чеснока. Сладкий болгарский перец освобождают от семян и плодоножки, шинкуют соломкой.

Бульон, в котором варилось мясо, процеживают, доводят до кипения, кладут в него нашинкованную капусту, картофель, стручок красного горького перца и варят 15–20 минут при слабом кипении. Затем стручок перца вынимают, добавляют тушеную свеклу, пассировании коренья, болгарский перец, лавровый лист варят еще 5–7 минут. Борщ заправляют поджаренной и разведенной бульоном мукой (ил протертым отварным картофелем) и шпиком, толченным с чесноком, укропом и зеленью петрушки. Для этого старое сало-шпик нарезаю мелкими кубиками, чеснок мелко шинкуют, укроп и зелень петрушки рубят, все вместе кладут в ступку, добавляют немного соли и растирают. После заправки борщ доводят до кипения, накрывают крышкой, снимают с плиты и дают настояться 30–40 минут. При подаче в тарелку кладут сметану и посыпают укропом. Отдельно подают пампушки.

*Примечание.*

1. Вместо томатной пасты в борщ можно положить протертые (без семян и кожуры) спелые помидоры, предварительно отварив их целыми в этом же борще. Если на порцию кладут по 75–80 г помидоров, то уксус добавлять в борщ не нужно

2. Болгарский перец можно не шинковать, а добавить в борщ целым стручком.

3. Необходимо помнить, что варить, пассировать и тушить овощи нужно только в закрытой посуде при слабом кипении, т. к. из открытой посуды улетучиваются ароматические вещества, а при сильном кипении бульона жиры омыляются, и бульон приобретает мутный цвет, неприятный запах и вкус.

4. Усилить красный цвет борща можно настоем свеклы. Для его приготовления используют клубни наиболее яркой окраски. Свеклу нарезают тонкими ломтиками или натирают на терке, заливают горячим бульоном или водой (на 1 кг свеклы — 2 л воды), добавляют 30 г уксуса, доводят до кипения, дают настояться 30–40 мин и процеживают.

*Говядина 75–80, свекла 75, капуста свежая 100, картофель 130, морковь 25, петрушка 10, лук репчатый 20, чеснок 2, томат-пюре 20, или помидоры свежие 80, перец болгарский 15, масло топленое 10, сало-шпик 15, сметана 15, сахар 5, уксус 3 %-й 5, зелень петрушки и укропа 5, лавровый лист, перец красный, соль.*

### *Пампушки*

Из дрожжевого теста формуют шарики весом до 25–30 г, укладывают их на смазанный маслом противень или сковороду и оставляют для расстойки. Затем шарики смазывают яйцом и запекают в духовке в течение 7–8 минут. При подаче пампушки поливают соусом, для его приготовления чеснок растирают с солью, добавляют растительное масло и холодную кипяченую воду.

*Мука пшеничная 80, вода 35, дрожжи 2,5, сахар 5, масло подсолнечное для теста 2, яйцо для смазки 1/10 шт.; для соуса: чеснок 5, масло растительное 5, вода 20, соль.*

## *19. Борщ зеленый украинский*

Свеклу нарезают соломкой, посыпают солью, добавляют уксус, томат-пюре, сахар, жир, собранный с бульона, и тушат до готовности. Нарезают соломкой морковь, петрушку, репчатый лук и пассируют их на топленом масле. В кипящий бульон кладут

нарезанный дольками картофель, вновь доводят до кипения, добавляют тушеную свеклу, пассированные коренья и варят борщ до готовности. За 7–10 минут до окончания варки добавляют в него мелко нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук и заправляют белым соусом и специями (лавровый лист, перец черный горький). При подаче в тарелку с борщом кладут кусок мяса, сметану и посыпают зеленью укропа.

*Говядина 50, свекла 60, картофель 100, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 10, лук зеленый 15, щавель 50, шпинат 50, томат-пюре 15, сахар 5, уксус 8 %-й 5, мука 5, масло топленое 10, сметана 10, лавровый лист, перец черный горький, зелень укропа, соль.*

## *20. Борщ киевский*

Говядину заливают свекольным квасом, водой и варят до готовности. Помидоры нарезают, припускают на топленом масле и протирают через сито. Нарезанную соломкой свеклу тушат на бульоне с мелко нарубленной бараниной. Лук репчатый и коренья нарезают соломкой и пассируют на жире, снятом с бульона. В бульон кладут нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту и варят 5–7 минут, затем добавляют спассированные коренья, тушенную с бараниной свеклу, протертые помидоры, нарезанные моченые яблоки, предварительно отваренную фасоль, растертое с сырым репчатым луком и зеленью петрушки сало-шпик, лавровый лист, перец душистый горошком, квас, соль.

При подаче в тарелку с борщом кладут сметану и посыпают зеленью.

*Говядина 30, баранина 30, свекла 60, капуста 80, картофель 70, фасоль 10, морковь 10, сельдерей 5, петрушка 5, лук репчатый 15, помидоры 80, или томат-пюре 15, яблоки моченые 20, квас свекольный 100, сало-шпик 5, сало свиное топленое 10, сахар 5, сметана 15, перец душистый горошком, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, соль.*

## *Квас свекольный*

Свеклу чистят и промывают. Пятую часть свеклы нарезают ломтиками, укладывают их вперемешку с целой свеклой, заливают холодной кипяченой водой и

оставляют в темном месте для брожения. По окончании процесса брожения квас переносят в холодное место и выдерживают 13–15 часов. По мере использования его нужно доливать холодной кипяченой водой (4–5 раз), периодически удаляя плесень.

*На 10 л кваса: 4 кг свеклы и 12 л воды.*

## *21. Борщ киевский с грибами*

Предварительно замоченные сушеные грибы варят до готовности, бульон процеживают, грибы мелко нарезают. Свеклу шинкуют соломкой и тушат с грибным бульоном. В кипящий грибной бульон кладут приготовленные капусту и картофель, варят 15 минут, затем добавляют пассированные с томатом-пюре коренья и лук, грибы, поджаренную на масле и разведенную грибным бульоном муку, дают покипеть 5 минут, вливают свекольный квас (см. рецепт («Борщ киевский») с сахаром, солят и доводят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану, смешанную с сырыми желтками, посыпают зеленью петрушки.

*Грибы сушеные 15, картофель 75, капуста 125, свекла 25, петрушка 10, морковь 20, лук репчатый 20, квас свекольный 125, мука пшеничная 2, томат-пюре 30, сметана 30, масло сливочное 25, яйцо (2 желтка), зелень, лавровый лист, перец, соль.*

## *22. Борщ львовский*

Свеклу промывают и, не очищая кожицы, отваривают в подсоленной воде с добавлением уксуса до полуготовности, а затем очищают, нарезают соломкой и тушат с томатом-пюре 20–30 минут. В процеженный костный бульон закладывают нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, добавляют подготовленную свеклу, слегка обжаренные, нарезанные соломкой морковь, петрушку и репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец горький горошком, соль и варят до готовности. В готовый, настоявшийся 30–40 минут, борщ вливают свекольный квас.

При подаче в тарелку с борщом кладут мелко нарезанные отварные сосиски, сметану и посыпают зеленью укропа.

*Кости 100, сосиски 50, свекла 100, картофель 100, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 20, масло топленое 10, уксус 3 %-й 5, томат-пюре 15, сахар 5, перец черный горький, лавровый лист,*

*зелень, соль.*

### *23. Борщ полтавский*

Борщ готовят на бульоне из курицы или гуся. Свеклу, коренья и лук нарезают ломтиками, картофель — кубиками, капусту — шашками. Для приготовления галушек в кипящую воду всыпают муку (1/3 от нормы), хорошо размешивают и снимают с огня, охлаждают, добавляют в тесто яйца, оставшуюся муку, хорошо перемешивают, а затем, набирая столовой ложкой, опускают в кипящую подсоленную воду и отваривают до готовности.

*Гусь или курица 70, свекла 60, капуста свежая 80, картофель 70, морковь 10, петрушка 5, лук репчатый 15, сало шпик 5, сало свиное топленое 5, томат-пюре 10, сахар 5, уксус 3 %-й 5, сметана 15, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, соль; для галушек: мука пшеничная или гречневая 30, яйцо 1/2 шт., вода или бульон 50, соль.*

### *24. Борщ черниговский*

Свеклу шинкуют соломкой и тушат ее с солью, уксусом, жиром, снятым с бульона, томатом-пюре с сахаром. Фасоль отваривают отдельно.

В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту и варят 15–20 минут, затем добавляют нарезанные кубиками поджаренные кабачки, вареную фасоль, тушеную свеклу, пассированные коренья и лук, нарезанные кубиками яблоки, свежие помидоры (дольками), лавровый лист, перец душистый горошком и варят до готовности. При подаче в тарелку с борщом кладут мясо, сметану и посыпают зеленью.

*Говядина 40, свекла 60, капуста свежая 120, фасоль 10, картофель 70, кабачки 25, помидоры 20, яблоки 20, петрушка 5, морковь 10, лук репчатый 15, томат-пюре 10, сало свиное топленое 10, сметана 15, лавровый лист, перец душистый горошком, зелень укропа, петрушки, соль.*

### *25. Борщ по-хмельницки*

Свеклу отваривают в подкисленной воде до полуготовности, нарезают соломкой, добавляют соль, уксус, жир, сахар и тушат до готовности. Лук, нарезанный полукольцами, и коренья,

нашинкованные соломкой, пассируют с жиром и томатом-пюре В бульон закладывают нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту и варят 10–15 минут. Затем добавляют свеклу, пассированные коренья, нашинкованный болгарский перец, пассированную муку, перец черный горький, лавровый лист, соль и варят до готовности. Готовый борщ заправляют свекольным квасом и растертым с салом чесноком.

При подаче в борщ кладут сметану. Отдельно подают пирожки с горохом, политые чесночным соусом.

*Свинина 50, кости 50, свекла 60, капуста 75, картофель 100, морковь 20, лук репчатый 15, томат-пюре 15, мука 5, жир свиной 10, сахар 5, квас свекольный 75, сметана 10, перец черный горький, лавровый лист, соль.*

## *26. Борщ волынский*

Очищенную свеклу варят до полуготовности, затем шинкуют ее соломкой, кладут вместе с нашинкованной капустой в бульон и варят 10 минут. Затем добавляют в бульон пассированные коренья, лук репчатый, поджаренные и протертые свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый горошком и варят до готовности.

При подаче в тарелку с борщом кладут мясо, сметану и посыпают зеленью.

*Говядина 80, свекла 60, капуста свежая 160, морковь 15, петрушка 10, лук репчатый 15, помидоры свежие 60, сало свиное топленое 10, сметана 15, лавровый лист, перец душистый горошком, зелень петрушки и укропа, соль.*

## *27. Борщ волынский с грибами*

Борщ готовят на грибном бульоне, но без помидоров. За 5–7 минут до конца варки добавляют вареные нашинкованные соломкой гриб и свекольный квас.

*Свекла 60, капуста свежая 150, грибы сушеные 5, лук репчатый 15, морковь 15, петрушка 10, сало свиное топленое 10, квас свекольный 60, сметана 15, зелень петрушки и укропа, соль.*

## *28. Борщ галицкий*

Свеклу нарезают ломтиками и тушат с томатом-пюре и

свекольным квасом. Одновременно слегка пассируют с мукой нарезанные ломтиками петрушку, морковь и репчатый лук. Мелко нарезанные капусту и картофель кладут в костный бульон и варят 10–15 минут. Затем добавляют тушеную свеклу, пассированные коренья, лавровый лист, перец душистый горошком, соль и варят до готовности. Дают борщу отстояться 30–40 минут и вливают в него про кипяченный свекольный квас.

*Кости 100, свекла 100, капуста 100, картофель 80, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 20, томат-пюре 20, мука 5, масло топленое 10, сметана 15, свекольный квас 50, лавровый лист, перец душистый горошком, зелень, соль.*

## *29. Борщ с ушками*

Готовят борщ обычным способом. Из гречневой крупы варят гречневую кашу средней густоты и перемешивают ее с мелко нарезанным пассированным луком. Замешивают тесто из муки, воды, яиц и соли и, тонко раскатав, нарезают его в форме ромбов размером примерно 8 × 5 см. Края теста смазывают яйцом, затем на середину кладут фарш из каши с луком и соединяют края.

Ушки кладут на смазанную жиром сковороду, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При подаче в тарелку с борщом кладут ушки, сметану и зелень.

*Свекла 100, капуста 60, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, томат-пюре 15, мука 5, масло топленое 10, сахар 5, уксус 3 %-й 5, сметана 10, лавровый лист, перец красный молотый, зелень, соль; для ушек: крупа гречневая 20, лук репчатый 15, мука 25, яйцо 1/8 шт., у масло сливочное 5.*

## *30. Борщ с фасолью*

Фасоль и свеклу варят отдельно до готовности. Коренья нарезают ломтиками, лук репчатый шинкуют и все вместе пассируют с жиром и томатом-пюре. Капусту нарезают шашками, картофель — кубиками. В кипящий бульон кладут капусту, доводят его до кипения, добавляют нарезанный дольками картофель, нарезанную ломтиками свеклу, пассированные коренья и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки вводят в борщ фасоль вместе с отваром, специи (лавровый лист, перец красный молотый), белый соус, процеженный отвар свеклы и заправляют по вкусу солью, сахаром и уксусом.

При подаче в тарелку с борщом кладут сметану н посыпают зеленью.

*Свекла 80, капуста свежая 40, фасоль 25, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, томат-пюре 15, мука 5, масло топленое 10, сахар 5, уксус 3 %-й 5, сметана 10, лавровый лист, перец красный молотый, зелень, соль.*

## *31. Борщ с грибами и черносливом*

Промытые грибы варят, мелко нарезают. В нашинкованную соломкой свеклу добавляют стакан грибного бульона, томат-пюре и тушат до полуготовности Нарезанные соломкой лук, морковь, петрушку обжаривают в масле, смешивают с пассированной мукой. В кипящий грибной бульон кладут нарезанные капусту, картофель и доводят до кипения, добавляют промытый чернослив, нарезанные грибы, тушеную свеклу, пассированные коренья, лук, перец, лавровый лист, соль и варят до готовности. Подают с мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Грибы сушеные 25, свекла 100, капуста 100, картофель 100, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 20, томат-пюре 30, масло сливочное 25, мука 2, чернослив 25, лавровый лист, перец, соль.*

## *32. Борщ с баклажанами*

Варят костный бульон, кладут в него нарезанный ломтиками картофель и доводят до кипения, добавляют нашинкованные капусту и баклажаны, через 10–15 минут — нарезанный соломкой сладкий перец, дольками — помидоры, свеклу, предварительно протушив ее со сливочным маслом, томатом-пюре и свекольным квасом (см. рецепт «Борщ киевский»), обжаренные лук, морковь, петрушку и варят 7–10 минут. Заправляют солью, перцем, сахаром, лавровым листом, доводят до готовности. Подают со сметаной и нарезанной зеленью.

*Свекла 50, картофель 50, баклажаны 20, капуста белокочанная 40, перец сладкий 10, помидоры 30, петрушка 10, морковь 20, лук репчатый 20, масло сливочное 35, томат-шоре 15, сахар 3, квас свекольный 250, сметана 25, зелень, лавровый лист, перец, соль.*

## *33. Борщ крестьянский*

В кипящий бульон опускают нашинкованную соломкой капусту, после закипания добавляют нарезанный кубиками картофель и варят 10–15 минут. Затем кладут заранее сваренную фасоль с отваром, свеклу, предварительно протушив ее со сливочным маслом, томатом-пюре и квасом-сыровцом, пассированные морковь, петрушку, лук, нарезанные дольками свежие яблоки, перец, лавровый лист, соль и варят до готовности. Борщ заправляют салом, растертым с луком.

При подаче в тарелку кладут кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

*Баранина 125, свекла 75, капуста 100, картофель 25, фасоль 25, кислое яблоко 20, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 30, масло сливочное 25, сало 10, томат-пюре 20, квас-сыровец 60, сметана 25, зелень, лавровый лист, перец, соль.*

### *Приготовление кваса-сыровца*

В теплой воде разводят муку (1/10 от нормы) с дрожжами, дают побродить (должно получиться примерно 400–500 г закваски). Остальную муку заливают горячей водой, замешивают тесто до густоты сметаны и ставят в теплое место. Затем добавляют закваску, разводят теплой водой до консистенции густого кваса. По мере использования квас 3–4 раза доливают холодной кипяченой водой.

*Вода 2000, мука ржаная 500, дрожжи 10.*

## *34. Борщ с квашеными яблоками*

Варят костный бульон, процеживают его, затем кладут нарезанный ломтиками картофель, доводят до кипения, добавляют свеклу, предварительно протушив ее со сливочным маслом, бульоном и уксусом, нарезанные дольками квашеные яблоки, нашинкованную свежую капусту, обжаренный лук, пассированную, разведенную бульоном, муку, соль, перец, лавровый лист и варят до готовности. Подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Яблоки квашеные 50, свекла 75, картофель 100, капуста 75, лук репчатый 20, масло сливочное 35, мука 2, сметана 25, зелень, лавровый лист, уксус, перец, соль.*

### *35. Борщ криворожский холодный*

В кипящую воду кладут нарезанные картофель, капусту, варят 10–15 минут, добавляют вареную фасоль с отваром, нарезанный соломкой сладкий перец, нашинкованную соломкой и тушенную с томатом-пюре, уксусом и подсолнечным маслом свеклу, обжаренные морковь и петрушку, пассированную и разведенную небольшим количеством воды муку и варят еще 5–7 минут. Борщ заправляют солью, сахаром, перцем, кипятят и охлаждают. Подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Свекла 50, картофель 50, капуста 50, фасоль 15, перец сладкий 10, петрушка 10, морковь 20, лук репчатый 20, томат-пюре 20, масло растительное 10, мука 2, сахар 3, сметана 25, зелень, уксус, перец, соль.*

### *36. Борщ крестьянский холодный*

Свеклу пекут в духовке, очищают, шинкуют соломкой, сбрызгивают уксусом и дают постоять 2–3 часа. Варят нарезанный кубиками картофель. Сушеные яблоки, сливы и вишни перебирают, вымывают и варят до готовности в отдельной посуде. Отвары (картофельный и фруктовый) охлаждают, сливают в одну кастрюлю, кладут туда сваренные фрукты и картофель, подготовленную свеклу, нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, заправляют солью, сахаром.

В тарелку с борщом кладут сметану и зелень лука и укропа.

*Свекла 100, картофель 100, сухофрукты 50, огурцы свежие 50, яйцо 1/5 шт., сахар 10, уксус 5, сметана 25, зелень, соль.*

### *37. Борщ холодный с фасолью*

Свеклу варят в кожуре с уксусом, очищают и шинкуют. Очищенный картофель варят, затем нарезают кубиками. В небольшом количестве воды варят капусту и шинкуют соломкой. Перебирают и отваривают фасоль. Подготовленные овощи и фасоль кладут в готовый хлебный квас, добавляют мелко нарезанные белок яйца, зеленый лук, укроп, заправляют вареными желтками, растертыми с сахаром, солью и сметаной. Подают борщ охлажденным.

*Свекла 50, картофель 50, капуста 20, фасоль 15, лук зеленый 20, яйцо 1/2 шт, сахар 3, сметана 25, квас хлебный 300, уксус,*

*соль.*

### *38. Борщ гетманский*

Покромку или грудинку заливают холодной водой, добавляют репчатый лук, лавровый лист и доводят до кипения, затем мясо вынимают и нарезают на порционные куски, а жидкость процеживают, солят и доводят снова до кипения. В кипящий бульон закладывают куски мяса, нашинкованную соломкой свеклу и варят до полуготовности. После этого добавляют нарезанный дольками картофель и шинкованную капусту. За 15 минут до конца варки в кастрюлю добавляют пассированные овощи, сваренную отдельно фасоль и тушенные с маслом свежие или консервированные баклажаны, предварительно протерев их через сито. При подаче заправляют сметаной и посыпают рубленой зеленью.

*Говядина 80, лук репчатый 30, морковь 25, свекла 100, капуста свежая 80, картофель 80, фасоль 50, баклажаны 50, сметана 10, жир 10, укроп, петрушка 5, перец, лист лавровый, соль.*

### *39. Борщ постный с карасями*

Приготовив бульон с кореньями, грибами, перцем, лавровым листом, маслинами, кладут в него нашинкованную свеклу и капусту и снова варят. Отдельно пассируют, добавляют в него муку, еще пассируют 1–2 минуты, разводят раствором уксуса, затем добавляют в борщ. Караси панируют в муке, обжаривают до образования румяной корочки и закладывают в борщ за 3–5 минут до конца варки. Борщ заправляют свекловичным отваром. При подаче посыпают рубленым укропом. Сметану подают отдельно.

*Карась 200, свекла 100, капуста 100, лук 30, морковь 30, грибы сушеные 15, перец 0,02, лавровый лист 0,02, мука 15, уксус 6 %-й 5, сметать 16, укроп 3, маслины. 5.*

### *40. Юшка с галушками по-полтавски*

Замешивают пресное тесто, раскатывают толщиной 2–2,5 см и нарезают галушки в виде квадратиков В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, варят 3–5 минут, вводят галушки и варят еще 15–20 минут. Затем заправляют солью,

специями и салом-шпик, поджаренным с луком.

*Картофель 130, лук репчатый 31, сало-шпик 15, соль; для галушек: мука пшеничная 50, яйцо 1/8 шт., вода 20.*

## *41. Капустняк*

Свинину варят до готовности и нарезают порционными кусками. Отжатую капусту тушат до полуготовности, добавляя жир, снятый с бульона. Нашинкованные мелкой соломкой лук и коренья слегка обжаривают с жиром и перемешивают со слегка поджаренной мукой. Свиное сало мелко рубят вместе с сырым луком (5 г на порцию), чесноком и зеленью петрушки. В бульон, где варилась свинина, кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, добавляют полутушеную капусту, лук с кореньями и мукой, перец, соль, толченое сало с луком, чесноком, зеленью и варят до готовности.

При подаче в капустняк кладут свинину и сметану.

*Свинина 50, капуста квашеная 200, картофель 100, морковь 30, корень петрушки 15, лук репчатый 30, чеснок 2, сало свиное 5, жир 5, мука пшеничная 10, сметана 10, зелень петрушки 5, перец черный, соль.*

## *42. Уха днепровская*

Мелкую потрошеную рыбу без жабер и глаз промывают, заливают холодной водой и варят с добавлением лука и белых кореньев до готовности. Готовый бульон процеживают, в него закладывают картофель, нарезанный дольками, проваривают 10–15 минут, затем кладут подготовленные куски судака и варят до готовности судака.

Готовую уху заправляют растертым с репчатым луком салом-шпик, добавляют специи, доводят до кипения.

При подаче посыпают зеленью. Отдельно падают кашу.

*Рыба (ерш, окунь) 100, судак 90, лук репчатый 20, петрушка (корень) 5, картофель 50, сало-шпик 5, каша готовая 50, специи, соль.*

## *43. Юшка гетьманская*

Из куриных потрохов и костей готовят бульон, а мясо мелко секут со сливочным маслом, ветчиной, нежирной говядиной,

телятиной, морковью, петрушкой, сельдереем и поджаривают. Подготовленную массу смешивают с булкой, намоченной в горячем бульоне, и измельчают в ступке или пропускают через мясорубку. Сырые желтки яиц размешивают с густой сметаной, соединяют с подготовленными мясопродуктами, разводят процеженным бульоном и хорошо прогревают, не доводя до кипения. При подаче посыпают зеленью петрушки.

*Курица 75, потроха 30, масло сливочное 15, ветчина 50, говядина 50, телятина 50, морковь 50, петрушка 20, сельдерей 20, булка 30, яйцо (желток) 1/2 шт., сметана 20, бульон 300, соль.*

## *44. Щерба*

С подготовленных ершей и окуней снимают филе, кости и головы заливают холодной водой, добавляют лук, перец, лавровый лист, соль и варят 2–3 часа, пока не испарится половина жидкости. Затем щербу процеживают через сито, доводят до кипения, закладывают рыбное филе и варят блюдо до готовности. При подаче посыпают зеленью и заправляют сливочным маслом.

*Ерш 200, окунь 200, лук 40, перец 0,02, лавровый лист 0,02, укроп 3, петрушка 3, масло сливочное 5, соль.*

## *45. Шпундра*

Свиную грудинку поджаривают с измельченным луком, мукой и шинкованной свеклой на сковороде. После этого поджаренную грудинку мелко нарезают, укладывают с луком и свеклой в кастрюлю, заливают свекольным квасом, солят, варят до готовности и подают. Свекольный квас готовят так: свеклу моют, чистят, нарезают кружочками, укладывают в бочонок вперемешку с целой свеклой, заливают холодной водой и выдерживают 2 недели при температуре от 2 до 4°.

*Грудинка свиная 250, лук 30, свекла 80, мука 10, жир 15, квас свекольный 350, соль; для кваса: вода 12 л, свекла 5 шт.*

## *46. Бурячинка*

С листьев столовой свеклы срезают черешки, очищают их от верхней кожицы, мелко нарезают, заливают водой, заквашивают кислым тестом и оставляют на 8–10 часов в теплом месте, а затем

варят. При подаче заправляют сметаной, кукурузной мукой и солью.

*Черешки листьев свеклы 250, тесто 20, мука кукурузная 20, сметана 30, соль.*

### *47. Верещака*

Свежую свиную грудинку рубят на куски, солят, обжаривают с двух сторон на сале, перекладывают в кастрюлю, добавляют воду, свекольный квас, горький и душистый перец, запеченный и мелко измельченный лук, проваривают до готовности, затем кладут тертый хлеб, соль, размешивают, доводят блюдо до кипения и подают.

*Грудинка свиная 200, сало свиное 30, лук 30, перец 0,02, лавровый лист 0,02, хлеб 40, соль.*

### *48. Кулеш*

Пшено кладут в кипящую подсоленную воду, варят до полной готовности, добавляют нарезанный кубиками картофель, продолжают варить еще 25–30 минут, после чего кладут мелко нарезанное и поджаренное вместе с рубленым луком сало и дают кипеть в течение 4–5 минут.

При подаче кулеш посыпают зеленью петрушки.

*Пшено 30, сало 40, картофель 190, лук репчатый 50, зелень петрушки 5, соль.*

### *49. Таратута*

Свеклу очищают, нарезают кружочками и варят до готовности. Затем к свекле добавляют нарезанные соленые огурцы, хрен, лук, растительное масло, огуречный рассол, разведенный свекловичным отваром, все перемешивают и ставят на сутки в холодное место.

*Свекла 150, огурцы соленые 50, лук 20, хрен 10, масло растительное 10, огуречный рассол 150, свекловичный отвар 150.*

### *50. Караси в сметане*

Подготовленных карасей солят, перчат, обкатывают в муке и

обжаривают до образования румяной корочки. Затем рыбу укладывают на сковороду, смазанную маслом, обкладывают нарезанным кружочками картофелем, заливают сметанным соусом, посыпают сухарями и запекают в духовом шкафу.

Сметанный соус готовят так: муку слегка поджаривают с маслом, разводят частью мясного бульона, добавляют сметану, соль и разводят остатком бульона, после чего хорошо проваривают и процеживают через сито.

*Караси 120, мука 6, жир 15, мука для соуса 4, масло сливочное для соуса 3, сметана 15, бульон 50, сухари 5, картофель 200, жир для картофеля 5, соль.*

## *51. Тарань с медом*

Вареную тарань нарезают порционными кусками, панируют в муке, выкладывают на смазанную жиром сковороду, поливают медом и доводят до готовности в жарочном шкафу.

*Тарань 400, мука 15, жир 10, мед 50.*

## *52. Рыбные толченики*

С карася или с другой рыбы снимают филе, мелко измельчают, растирают в ступке, добавляют муку, соль, перец, масло растительное. Из хорошо вымешанной массы формуют шарики и отваривают их в подсоленном кипятке. Подают, полив растительным маслом с жареным луком.

*Рыба 400, мука 30, перец 0,02, масло растительное 40, лук 40, соль.*

## *53. Котлеты рыбные по-одесски*

Филе рыбы отбивают, свертывают валиком, положив внутрь продолговатый кусок сливочного масла, панируют в муке, смачивают в яичном льезоне, панируют в хлебной крошке и жарят во фритюре. Подают на гренках с овощным гарниром и соленьями.

*Филе рыбное 70, масло сливочное 15, яйцо 1/5 шт, мука пшеничная 10, хлебная крошка 10, масло растительное 15, батон 25, зелень петрушки 10, соленья 35.*

## *54. Битки по-украински*

Свинину нарезают широкими плоскими порционными кусками, формуют в виде битков, посыпают солью, перцем и слегка обжаривают. На дно сотейника кладут ломтики сала-шпик, на них — битки и спассированный лук; залив бульоном, тушат мясо до готовности и заправляют растертым чесноком. Подают битки с луком и салом-шпик на гренках, посыпав рубленой зеленью. Гарнируют тушеным картофелем. Отдельно подают свежие или соленые огурцы.

*Свинина (корейка, окорок) 130, жир 5, сало-шпик 15, лук репчатый 30, жир 5, перец черный молотый 0,02, хлеб ржаной для гренок 40, жир 4, соль.*

## *55. Буженина, шпигованная чесноком и луком*

Свиной окорок освобождают от костей, шпигуют чесноком и луком, посыпают молотым перцем, натирают солью, укладывают в керамическую или эмалированную посуду, добавляют лавровый лист, заливают хлебным квасом с добавлением уксуса, кладут сухую мяту и выдерживают на холоде 12 часов для маринования. Через каждые 3–4 часа мясо поворачивают с одного бока на другой. Затем окорок вынимают из маринада и поджаривают на противне до готовности в жарочном шкафу. Подают с жареным картофелем, полив соком, в котором буженина жарилась, и посыпав зеленью петрушки. Отдельно подают свежий или соленый огурец.

*Свинина 90, лук репчатый 20, чеснок 5, жир 5, зелень петрушки 5, перец горький 0,02, лавровый лист 0,02, уксус 3 %-й 5, картофель 300, огурцы свежие 40, или соленые 45, мята 2, квас хлебный 70.*

## *56. Крученики по-житомирски*

Свиное мясо нарезают тонкими ломтиками, отбивают тяпкой, солят, посыпают перцем. На середину каждого ломтика кладут фарш, мясо свертывают в виде маленького рулета, панируют в муке, обжаривают, укладывают в сотейник, заливают томатным соусом, добавляют специи и тушат до готовности. Подают с гречневой кашей под собственным соусом. Фарш приготовляют из пассированного лука, припущенных соленых огурцов и толченых сухарей.

*Свинина 130, огурцы соленые 35, лук репчатый 30, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, сало свиное топленое 8, крупа*

*гречневая 50, жир свиной 7, сухари 8, специи, соль.*

### *57. Крученики волынские*

Порционные куски говядины отбивают и солят, затем кладут на них тушеную капусту, свертывают, перевязывают ниткой, панируют в муке и обжаривают. После этого укладывают крученики в сотейник, покрывают тонкими ломтиками сала-шпик, заливают водой или бульоном и тушат до готовности. Подают с ломтиками сала-шпик, полив соком, образовавшимся при тушении.

*Говядина (боковая и наружная части задней ноги) 250, капуста белокочанная свежая 200, лук репчатый 15, томат-пюре 15, жир 10, сахар 1,5, уксус 9 %-й 3, мука пшеничная 7, сало-шпик 30, соль.*

### *58. Жаркое домашнее*

Нарезанное кусками мясо солят, обжаривают и тушат до полуготовности с томатом-пюре и бульоном. Очищенный картофель нарезают большими кубиками, обжаривают, смешивают с мелко нарезанным луком и спассированной морковью, посыпают перцем и укладывают тонким слоем в сотейник. На картофель кладут слой тушеного мяса, затем опять картофель и т. д. (сверху должен быть картофель), вливают бульон и тушат до готовности. Готовое жаркое заправляют растертым чесноком. При подаче жаркое посыпают зеленью петрушки. Отдельно подают соленые или свежие огурцы.

*Мясо 107, картофель 250, лук репчатый 20, морковь 25, жир 10, томат-пюре 10, перец горький 0,02, лавровый лист 0,02, чеснок 2, бульон 75, огурцы свежие 50, или соленые 50, зелень петрушки 5, соль.*

### *59. Печеня по-житомирски*

Свинину нарезают крупными кусками, обжаривают, затем тушат с томатом-пюре. Картофель и морковь нарезают кубиками, так же обжаривают в сале, перемешивают с нарезанным кольцами луком, заправляют перцем и солью. Грибы отваривают и мелко шинкуют. Затем овощи и свинину укладывают слоями в кастрюлю (начиная и заканчивая овощами), заливают грибным бульоном,

кладут нарезанные грибы, лавровый лист и тушат до готовности. Перед подачей посыпают мелко нарезанным чесноком, дают постоять 3–4 минуты под закрытой крышкой.

*Свинина 125, сало 25, картофель 250, лук репчатый 55, морковь 35, грибы сушеные 10, томат-пюре 20, чеснок 2, лист лавровый, перец, соль.*

## *60. Кендюх*

Свиной желудок несколько раз промывают в холодной и горячей воде. Из жирной свиной грудинки удаляют кости, нарезают ее мелкими кубиками, добавляют свиной фарш, яйца, мелко нарезанный лук, пряности, перемешивают. Фаршем начиняют свиной желудок, зашивают его и запекают в жарочном шкафу.

*Свиной желудок 1 шт., грудинка 500, фарш 200, яйцо 2 шт., лук репчатый 225, чеснок, майоран, перец, соль.*

## *61. Завиванец по-ужгородски*

Из мякоти говядины вырезают плоский кусок (величиной с ладонь), очищают его от пленок, отбивают, солят, посыпают перцем. На середину мяса кладут несколько кусочков соленого огурца, крутого яйца, полоски сала-шпик и нарезанный соломкой картофель. Сворачивают рулетом, перевязывают ниткой, обмазывают яйцом и панируют в муке. Обжаривают в топленом сале, перекладывают в кастрюлю, заливают кипящей водой или бульоном так, чтобы было покрыто мясо, и тушат до готовности. Подают с тушеным картофелем, полив его образовавшимся при тушении завиванца соусом.

*Говядина (мякоть) 125, сало-шпик 25, яйцо 1/5 шт., топленое сало 5, огурец соленый 25, картофель 25, мука 15, перец, соль.*

## *62. Котлеты по-киевски*

Куриное филе фаршируют, придавая ему форму груши, сливочным маслом, смачивают в яйцах, панируют, повторяя эту операцию дважды, и жарят во фритюре. При подаче поливают сливочным маслом. Котлеты можно подавать на гренках из белого хлеба.

На гарнир подают жареный картофель и зеленый горошек.

Вместо картофеля можно подать морковь белые грибы.

*Куриное филе 200, масло сливочное 30, яйцо 1/2 шт., сухари пшеничные 20, жир для жарки 15, картофель 350, зеленый горошек 50, масло сливочное, соль.*

## *63. Котлеты полтавские*

Говядину дважды пропускают через мясорубку, добавляют воду, измельченное сало-шпик, чеснок, соль, молотый перец и перемешивают. Из фарша формуют котлеты, панируют их в сухарях и жарят.

Подают котлеты с жареным картофелем, полив растопленным маслом.

*Говядина 140, сало-шпик 10, чеснок 1,5, перец черный молотый 0,02, вода 10, сухари 12, жир 10, масло сливочное 5, соль.*

## *64. Котлеты «Космос»*

Мясо пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, добавляют 1/5 часть омлета и вымешивают. Затем из фарша формуют лепешки, кладут на них оставшийся омлет, смешанный с пассированным луком, придают котлетам форму конуса, дважды панируют в яичном льезоне и белой панировке, обжаривают во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают со сложным гарниром и соленьями.

*Говядина 50, вода 5, жир 15, жир топленый 5, яйца 1/5 шт., молоко 5, хлеб пшеничный 15, соленья 30, лук репчатый 15.*

## *65. Биточки по-селянски*

Говядину пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют воду, сырой репчатый; лук, солят, посыпают перцем и перемешивают. Из фарша формуют биточки, панируют их в муке, обжаривают и укладывают в сотейник, заливают соусом (луковым или грибным с луком) и тушат, по мере необходимости добавляют бульон.

Для приготовления гарнира картофель нарезают кубиками средней величины, жарят почти до готовности, затем смешивают с морковью, мелко нарезанным луком, пассированным томатом-пюре, заливают бульоном и тушат до готовности. В конце

тушения добавляют лавровый лист, перец.

Для приготовления лукового соуса репчатый лук пассируют, добавляют перец горошком, лавровый лист, соединяют с приготовленным красным соусом и варят 10–15 минут. Для приготовления соуса грибного с луком пассированную муку вводят в грибной бульон и варят. Шинкованный лук пассируют, добавляют вареные шинкованные грибы, продолжают пассировать еще 3–5 минут, после чего соединяют с подготовленным соусом, солят и доводят до кипения.

*Говядина 130, вода 10, лук репчатый 15, перец черный молотый 0,02, мука пшеничная 6, жир 10, соль.*

### *66. Жаркое по-крымски*

Баранью грудинку рубят на куски, обжаривают, заливают сметанно-томатным соусом и тушат 8–10 минут.

Яблоки, нарезанные дольками, два кусочка мяса, жареный картофель укладывают в горшочек, заливают соусом, в котором тушилось мясо, добавляют промытый изюм, вливают вино, закрывают горшочек тестом и ставят в жарочный шкаф на 8–10 минут. Подают в горшочках.

*Баранина 150, яблоки 50, лук 20, томат-пюре 5, масло сливочное топленое 20, картофель 300, изюм 20, мука 5, сметана 10, вино 5; для теста: мука пшеничная 90, яйцо 1/2 шт, вода 10.*

### *67. Сиченики*

Мясо измельчают, добавляют в него слегка поджаренную яичницу с луком, солят, перчат, хорошо вымешивают, формуют в виде биточков, смачивают в яйце, панируют в сухарях и жарят до готовности. Подают с картофельным пюре или иным гарниром.

*Говядина 150, яйцо 1 шт., лук 30, сухари 10, жир 10, соль.*

### *68. Толченики*

Мясо телятины или говядины пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем толкут в ступке, добавляют муку, соль, перец, масло растительное. Массу вымешивают, формуют шарики и отваривают их в подсоленном кипятке. Подают, посыпав жареным луком с гарниром.

*Мясо 150, мука 20, перец 0,02, масло растительное 30, лук*

*репчатый 50, перец, соль.*

### *69. Смаженина с сельдью*

Мясо обжаривают на сковороде до образования корочки, делают надрезы и закладывают в них фарш Затем мясо укладывают в сотейник, смазанный жиром, и доводят до готовности в жарочном шкафу, периодически вливая бульон или воду. В конце жарки заливают сметанным соусом.

Для фарша филе сельди вымачивают, измельчают, соединяют с замоченной булкой, яйцом, сливочным маслом, солью и массу вымешивают.

*Свинина 50, фарш из сельди 50, булка 15, яйцо 1/4 шт., перец 0,02, масло сливочное 5, соль.*

### *70. Галушки из телятины*

Телятину мелко рубят. Сливочное масло взбивают, добавляют в него яйцо, тертую булку, измельченное мясо, соль, мелко рубленную зелень петрушки и массу вымешивают. Формуют галушки и отваривают их до готовности в подсоленном кипятке. Подают под разнообразными соусами.

*Телятина 250, масло сливочное 40, яйцо 1 шт., булка 50, зелень петрушки 5, соль.*

### *71. Курица, тушенная с галушками*

Из пшеничной муки, яиц, соли и масла сливочного растопленного замешивают тесто, формуют из него галушки и отваривают их в подсоленной воде или курином бульоне. Курицу разрезают на куски, заливают водой и тушат до готовности, затем кладут галушки, добавляют масло, соль и тушат еще 10–15 минут.

*Курица 0,8–1 кг, масло сливочное 100, мука 320, яйцо 1 шт., соль.*

### *72. Индейка, тушенная с рисом*

Рис отваривают до полуготовности, промывают холодной водой, обсушивают, перемешивают со сливочным маслом,

яйцами, изюмом, предварительно промытым горячей водой. У индейки отрезают первое звено крыльев. Тушку натирают изнутри имбирем, начиняют отварным рисом, зашивают, кладут в кастрюлю, обкладывают мелко нарезанными овощами, пряностями, наливают немного кипятка и тушат на плите на медленном огне около 1,5 часа. Затем индейку ставят в жарочный шкаф (без крышки), чтобы она подрумянилась.

*Индейка 3000, рис 230, изюм (без косточек) 95, яйцо 2 шт., масло сливочное 160, имбирь 5, лук репчатый 75, морковь 75, петрушка 50, сельдерей 80, лист лавровый, перец, соль.*

## *73. Свиная печень с чесноком*

Печень отваривают и нарезают на длинные кусочки. Чеснок растирают со свиным салом и этой смесью поливают печень, предварительно уложив ее на сковороду. Затем посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу до готовности.

*Печень 150, свиное сало 30, чеснок 5, жир 10, соль.*

## *74. Голубцы с мясом по-украински*

Белокочанную капусту кладут в горячую воду, предварительно вырезав кочерыжку, варят до полуготовности, откидывают, дают стечь воде и разбирают на листья, черешки которых отбивают тяпкой. Готовят фарш: мясо пропускают через мясорубку, добавляют рассыпчатую пшенную или рисовую кашу, спассированный лук, перец, чеснок, сало и хорошо перемешивают. На листья капусты укладывают фарш и заворачивают, придавая изделию прямоугольную форму. Голубцы укладывают на лист, заливают сметанно-томатным соусом, ставят в духовку и тушат до готовности. Сметанно-томатный соус готовят так: муку поджаривают с маслом, добавляют томат-пюре и продолжают поджаривать еще 8–10 минут. Затем постепенно разводят горячим бульоном, варят на слабом огне, солят, процеживают через сито, доводят до кипения и заправляют сметаной.

*Мясо 100, капуста свежая 150, рис или пшено 10, лук репчатый 10, жир 5, перец молотый 0,02, зелень петрушки 4, чеснок 2; для соуса: бульон 70, масло сливочное 4, сметана 15, томат-пюре 7, соль.*

## *75. Толчонка*

Мак замачивают на 10 часов, сливают воду, отжимают и растирают в ступке. Фасоль замачивают на 10 часов, отваривают в течение 2 часов, затем растирают в пюре, к которому в горячем виде прибавляют растертый мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, сахар, перец, петрушку, любисток и растирают.

*Картофель 120, фасоль 25, мак 10, лук 40, сахар 5, зелень петрушки и любистка, черный молотый перец, соль.*

### *76. Яйца в сметане*

Сваренные вкрутую яйца нарезают крупными кольцами, кладут на сковороду, солят, заливают густой сметаной и ставят в духовку на 10–15 минут. При подаче на стол посыпают измельченным укропом.

*Яйца 40, сметана 25, укроп, соль.*

### *77. Сеченики из яиц*

Сваренные вкрутую яйца мелко секут. Муку слегка поджаривают на масле, разводят небольшим количеством молока, чтобы подлива была густая, доводят до кипения. Кладут яйца, сырые желтки, соль, перец, доводят до кипения и охлаждают. Формуют из полученной массы котлеты, обваливают их в сухарях и жарят.

*Яйцо 2 шт., 2 сырых желтка, мука пшеничная 15, масло сливочное 25, молоко 250, сухари панировочные 10, перец, соль.*

### *78. Яичная бабка*

Яйца растирают с маслом, добавляют муку, соль, разводят сливками, переливают в кастрюлю, смазанную маслом, и ставят в духовку запекать. Если масса поднимется до краев — вынимают, иначе бабка осядет.

*Яйцо 2 шт., масло сливочное 25, мука пшеничная 10, сливки 60, сода, соль.*

### *79. Яичница гуцульская*

Сливки смешивают со сметаной, добавляют яйца, кукурузную муку, соль, все хорошо перемешивают, взбивают и выливают на

сильно разогретую сковороду с маслом. За минуту до готовности посыпают яичницу зеленью петрушки.

*Яйцо 1 шт., сливки 60, сметана 60, мука кукурузная 30, масло сливочное 10, зелень, соль.*

## *80. Лежни картофельные*

Отварной горячий картофель протирают, смешивают с сырыми яйцами. Квашеную капусту тушат, в конце тушения заправляют солью, перцем, обжаренным на сале луком. Подготовленную картофельную массу выкладывают на обсыпанную мукой доску, разравнивают, кладут на нее фарш из капусты с луком, закрывают его частью картофельной массы, кладут на смазанный салом лист, смазывают салом и запекают в духовке. Подают лежни со сметаной.

*Картофель 150, капуста квашеная 50, лук репчатый 125, сало-шпик 25, яйцо 1 шт., мука 15, сметана 30, перец, соль.*

## *81. Кныдли*

Сырой очищенный картофель измельчают на мелкой терке, сок сливают и используют для приготовления крахмала, а густую часть перемешивают с пшеничной мукой, солят и замешивают крутое тесто (как для вареников). Формуют шарики, зафаршировав каждый из них одной сливой (с косточкой или без нее). Отваривают до готовности в подсоленной воде. При подаче поливают растопленным маслом.

*Картофель 200, мука 50, яйцо 1/4 шт., слива 60, сахар 5, масло сливочное 10.*

## *82. Кулеша*

В кастрюле с толстым дном заваривают крутой кипяток, солят и засыпают кукурузную муку. Когда вода с мукой закипит, хорошо вымешивают и доводят до готовности. Подают кулешу с молоком, простоквашей, сметаной, маслом салом, растительным маслом. Можно подавать к борщу.

*Мука кукурузная 100, молоко 200, простокваша 200, сметана 30, сало 20, масло растительное 20, соль.*

## *83. Мамалыга*

Кукурузную муку поджаривают на масле (не допуская изменения цвета). Затем при беспрерывном помешивании заваривают крутым кипятком и доводят до кипения. Подают с молоком или сливочным маслом.

*Мука кукурузная 90, масло сливочное 15, молоко 200.*

### *84. Чир*

Из кукурузной муки готовят жидкое тесто, набирают его ложкой и опускают в кипящую подсоленную воду. Чир доводят до кипения, заправляют растительным или сливочным маслом.

*Мука кукурузная 100, масло растительное или сливочное 30.*

### *85. Хомы*

Горох хорошо разваривают, протирают через сито, добавляют толченое и просеянное конопляное семя, солят и хорошо вымешивают. Формуют большие пампушки, которые укладывают на противень и выпекают в духовке на протяжении 10–12 минут. Подают горячими.

*Горох 100, конопляные семена 20, жир 5, соль.*

### *86. Буцики*

Из муки, молока, яиц и соды замешивают пресное тесто (как для вареников), раскатывают его в пласт толщиной 2–2,5 мм, нарезают небольшими квадратиками и два противоположных уголка квадратика соединяют. Варят буцики в подсоленной кипящей воде 10–15 минут, откидывают на дуршлаг, а затем слегка поджаривают на сливочном масле. Подают с медом или сметаной.

*Мука 80, молоко 40, яйцо 1 шт., сода 1, масло сливочное 15, мед или сметана 25.*

### *87. Мнишки*

Из муки, яиц, творога, вареного тертого картофеля, молока, соли замешивают тесто. Формуют шарики и жарят их до готовности в масле.

*Мука пшеничная 50, яйцо 1/2 шт., творог 30, картофель 40,*

*молоко 50, соль.*

### *88. Лемишка с салом*

Гречневую муку слегка обжаривают в духовке, ссыпают в эмалированную кастрюлю и заваривают подсоленным крутым кипятком до густоты вязкой каши, добавляют нарезанное соломкой обжаренное сало. Все тщательно перемешивают, перекладывают в форму и ставят запекать в духовку на 25–30 минут. Подают лемишку только горячей.

*Мука гречневая 100, сало 25, соль.*

### *89. Гречаники*

I вариант. В теплое молоко закладывают дрожжи, сахар, соль, сырые яйца, просеянную гречневую муку, разогретое сливочное масло, замешивают густое тесто и дают ему подойти. Затем тесто снова вымешивают и вторично дают подойти, после чего тесто выкладывают на посыпанный мукой стол, разделывают в виде длинных тонких батончиков, укладывают на смазанный жиром кондитерский лист и снова дают подойти. Затем батончики подрезают через каждые 2–3 см ножом, предварительно смазав его растительным маслом, и ставят в духовку выпекаться.

Горячие гречаники смазывают слегка поджаренным растительным маслом и, разделив по линиям надрезов, подают со сметаной.

*Мука гречневая 80, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 5, сахар 2, дрожжи 3, молоко 30, масло растительное 10, сметана 25, соль.*

II вариант. Готовое гречневое дрожжевое тесто формуют в виде лепешек, укладывают на капустные листья и подпекают в духовке. Отдельно растирают с солью и водой конопляное семя, обмазывают этой смесью гречаники и доводят до готовности. Подают горячими.

*Мука гречневая 80, дрожжи 3, сахар 2, яйцо 1/2 шт., капустные листья 200, семя конопли 20.*

### *90. Пампушки пшеничные с чесноком*

Дрожжи, сахар, соль и муку (1/2 от нормы) разводят в теплой воде и замешивают тесто. Дают ему подойти, затем добавляют остаток муки, растительное масло, хорошо вымешивают и снова

дают подойти. Формуют булочки весом по 25 г, кладут в сотейник, дают опять подойти и выпекают в духовке. Чеснок растирают с солью, разводят растительным маслом и кипяченой водой. Подают пампушки под этим соусом.

*Мука пшеничная 80, вода 30, сахар 5, дрожжи 2,5, масло растительное 2; для соуса: чеснок 6, масло растительное 5, вода 20.*

### *91. Гречневые пампушки с чесноком*

Из гречневой муки, дрожжей, соли и воды замешивают крутое тесто, ставят его на 1,5–2 часа в теплое место. Дают подойти. Формуют пампушки (маленькие булочки диаметром 3 см) и отваривают их в кипятке. Готовые пампушки перекладывают в нагретую кастрюлю с маслом. Чеснок растирают с солью, разводят растительным маслом и смешивают в кастрюле с горячими пампушками. Пампушки подают с борщом.

*Мука гречневая 75, дрожжи 3, масло растительное 25, чеснок, соль.*

### *92. Галушки сдобные*

В предварительно просеянной муке делают углубление, вливают в него воду, добавляют сливочное масло, взбитые с солью яйца и замешивают тесто круче, чем для вареников. Тесто закрывают на 15–20 минут полотенцем, затем раскатывают его в пласт толщиной 1 см, нарезают галушки и варят их в подсоленной воде. Готовые галушки кладут на сковороду с разогретым маслом, встряхивают, слегка обжаривают и подают со сметаной. Пшеничные галушки едят также со шкварками, ветчиной, нарезанной мелкими кубиками. Для этого сваренные галушки перемешивают с ветчиной и растопленным салом, прогревают 3–5 минут в духовке.

*Мука пшеничная 190, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 25, вода 30, соль.*

### *93. Галушки гречневые*

Из гречневой муки, яиц, соли и воды готовят некрутое тесто, раскатывают его в пласт толщиной 4–5 мм, нарезают галушки в виде небольших квадратиков, варят в подсоленной воде и

отцеживают на дуршлаг. Репчатый лук поджаривают с салом и этой смесью поливают галушки. Подают горячими.

*Мука 60, вода 30, яйцо 1/4 шт., сало 20, лук репчатый 20, соль.*

## *94. Галушки картофельные*

Картофель варят в кожуре, очищают, протирают, добавляют тертый сырой картофель, яйца, муку, поджаренный на подсолнечном масле мелко нарезанный лук, соль, красный перец, хорошо перемешивают. Чайной ложкой отделяют от массы небольшие галушки и опускают их в соленую кипящую воду. Варят 7–8 минут.

Галушки подаются со сливочным маслом как отдельное блюдо или как гарнир к бульону. *Картофель вареный 125, мука 10, картофель тертый сырой 15, яйцо 1/2 шт., масло подсолнечное 5, лук репчатый 20, перец, соль,*

## *95. Галушки творожные*

Творог пропускают через мясорубку, добавляют масло, муку, сахар, соль, взбитые белки и хорошенько растирают. Полученное тесто раскатывают в жгут толщиной 1,5 см и нарезают галушки шириной 1,5 см. Варят в подсоленной воде 15 минут. Подают со сметаной.

*Мука 25, творог 150, яйцо (белок) 1 шт., масло сливочное 10, сахарный песок 10.*

## *96. Галушки из манной крупы*

В кипящее молоко кладут сливочное масло, всыпают манную крупу и размешивают до тех пор, пока масса не начнет отставать от стенок посуды. Охлаждают до температуры 60°, добавляют сахар, яйца, соль, тертый горький миндаль, цедру лимона и размешивают. Чайной ложкой отделяют от теста маленькие галушки и опускают их в кипящую воду. Когда они всплывут, дают им покипеть еще несколько минут на небольшом огне. Готовые галушки кладут в кастрюлю с разогретым маслом, встряхивают и подают.

*Крупа манная 75, молоко 90, масло сливочное 10, сахар 5, яйцо 1/5 шт., миндаль 15, цедра лимонная 5, соль.*

## *97. Галушки яблочные*

Яблоки очищают от кожуры, удаляют сердцевину, нарезают тонкими дольками, смешивают с молоком, взбитыми и растертыми с сахаром яйцами и солью, постепенно добавляя к этой смеси небольшими порциями муку, вымешивают тесто. Чайной ложкой берут кусочки теста с яблочными дольками и опускают в кипящую подсоленную воду. Варят галушки до тех пор, пока они не станут сухими, т. е. пока яблочная начинка не разварится и не впитается в тесто. Подают с растопленным сливочным маслом.

*Мука пшеничная 125, молоко 50, яйцо 1/2 шт., яблоки 200, сахар 5, масло сливочное 20, соль.*

## *Вареники*

Для приготовления теста для вареников нужна пшеничная мука, молоко, яйца, сахар и соль. Причем воду следует брать холодную, даже ледяную, так как холодная вода дольше держит влагу, тесто долго не высыхает и при изготовлении вареников хорошо склеивается.

Значительно улучшает вкус теста добавление в него растопленного сливочного масла. Тесто для вареников готовят так: в просеянную муку добавляют молоко, вводят яйца, соль, сахар, растопленное масло и замешивают тесто до средней густоты, так как густое тесто трудно раскатывать, а также трудно лепить из него вареники. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм и разрезают на квадратные кусочки размером $5 \times 5$ см. Фарш кладут на середину квадрата и склеивают два противоположных конца так, чтобы вареник имел вид треугольника. В некоторых областях Украины вареники делают полукруглой формы. Для этого нужно из раскатанного теста вырезать круглые коржики, положить на середину фарш и слепить полукруглые края вареника. Однако при этом виде вырезки остается много теста, которое высыхает и, кроме того, требуется время для его переработки.

Вареники опускают в такое количество подсоленной кипящей воды, чтобы они могли свободно вариться. Готовность вареников определяется тогда, когда они

после 5–6-минутной варки всплывают на поверхность. Затем шумовкой вынимают из воды, укладывают в дуршлаг, дают стечь воде, перекладывают в сотейник, поливают растопленным сливочным маслом и слегка притрушивают, чтобы они покрылись жиром и не прилипали один к одному.

Вареники, не прошедшие тепловую обработку, укладывают на деревянные лотки, посыпанные мукой, и хранят до варки в холодильнике.

*На 1 кг теста для вареников необходимо следующее количество продуктов: мука 600, молоко 250, яйцо 3 шт., сахар 25, масло сливочное 40, соль.*

## *98. Вареники с творогом*

Готовят пресное тесто, раскатывают пласт толщиной 1,5–2 мм и шириной 40–50 см. Смазывают тесто смесью из яиц, молока или воды. В протертый творог кладут соль, сахар, сметану, взбитые яйца, соль, ванилин и все хорошо перемешивают. Заправленный творог в виде шариков весом по 10–12 г с промежутком в 2 см раскладывают во всю длину полоски теста, отступая на 3–4 см от края. Шарики творога накрывают краем теста, затем верхний слой теста прижимают руками к нижнему слою вокруг каждого шарика и вырезают вареники специальной формочкой.

Готовят вареники перед подачей. Закладывают в подсоленный кипяток и варят при слабом кипении 6–8 минут. Всплывшие на поверхность воды вареники вынимают шумовкой и кладут в сотейник с маслом. К вареникам подают сметану, иногда фруктовый сироп или сахарный песок.

*Творог 800, сахар 100, яйца 1/2 шт., масло сливочное 40, сметана 30, мука 40, ванилин 0,1, соль 10.*

## *99. Вареники с творогом по-домашнему*

Фарш для вареников готовят без сахара и ванилина. Вкус его должен быть солоноватым. Вареники варят в подсоленном кипятке и заправляют поджаренным салом (шкварками).

*Творог 200, яйцо 2 шт., сметана 40, сало 30, соль 10.*

## *100. Вареники, запеченные в сметане*

Дрожжевое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм в виде прямоугольника и разрезают на квадратные кусочки размером 7×7 см. Творог протирают, заправляют яйцами, сахаром, солью и тщательно перемешивают. Фарш закладывают в тесто, формуют вареники и оставляют для расстойки, после чего отваривают их в кипящей подсоленной воде. Готовые вареники перемешивают с творогом, выкладывают их в порционный горшочек, поливают сливочным маслом, сырыми яйцами, смешанными со сметаной и сахаром, и запекают в духовке. Подают горячими.

*Для теста: мука пшеничная 50, яйцо 1/3 шт., дрожжи 2, сахар 2, вода 25; для фарша: творог 70, яйцо 1/15 шт., сахар 5, масло сливочное 5; творог 50, яйцо 1/8 шт., сметана 25, сахар 5, соль.*

## *101. Вареники из гречневой муки с творогом*

В кипящее молоко или воду всыпают соль, гречневую муку и заваривают тесто. Свежий творог протирают через сито, добавляют сахар, сырые яйца, соль и хорошо перемешивают. Затем из теста формуют на ладони круглый тонкий коржик, кладут на его середину творог и лепят вареник полукруглой формы. Варят их в подсоленной воде 10–12 минут. При подаче поливают растопленным сливочным маслом. Отдельно подают сметану.

*Для теста: мука гречневая 500, молоко или вода 125, яйцо 1 шт., соль 3; для начинки: творог 600, сахар 125, яйцо 1 шт., соль; для поливки: масло сливочное 40, или сметана 150.*

## *102. Вареники из гречневой и пшеничной муки с творогом*

Пшеничную и гречневую муку просеивают, смешивают, добавляют молоко или воду, сахар, яйца, соль, замешивают пресное тесто и раскатывают пластом толщиной 1–1,5 мм и шириной 5–6 см. Готовят, как обычные вареники.

*Для теста: мука пшеничная 300, мука гречневая 300, молоко 250, яйцо 1 шт., сахар 20, соль; для начинки: творог 800, сахар 125, яйцо 1 шт.; для поливки: масло сливочное 40, или сметана 150.*

## *103. Вареники с мясом*

Из муки, яиц и воды замешивают пресное тесто и раскатывают пласт толщиной 1,5 мм. Формочкой вырезают кружки диаметром 5–7 см, кладут на них фарш и защипывают края теста. Фарш готовят так: мясо отделяют от костей, нарезают мелкими кусочками и тушат до готовности с небольшим количеством воды (на 1 кг мяса — 200 г воды). Готовое мясо дважды пропускают через мясорубку, смешивают с мелко нарубленным луком, солью и перцем черным молотым. Вареники закладывают в подсоленный кипяток, отваривают и подают, полив растопленным сливочным маслом или поджаренным салом-шпик.

*Мука пшеничная 50, вода 20, яйцо 1/10 шт., мясо говяжье 200, свинина (котлетное мясо) 200, лук репчатый 10, масло сливочное 15, перец черный молотый, соль.*

### *104. Вареники с мясом и капустой*

Готовят так же, как вареники с мясом. Для фарша берут 1 часть мяса и 3 части белокочанной капусты, отваренной и пропущенной через мясорубку.

*Говядина 100, свинина 100, лук репчатый 30, масло сливочное 15, перец черный молотый, капуста белокочанная 600, соль.*

### *105. Вареники с печенью и салом*

Печень очищают от пленок, отваривают, пропускают через мясорубку вместе с отваренным свиным салом, добавляют мелко нарубленный пассированный репчатый лук, соль, перец черный молотый и хорошо вымешивают. Формуют и отваривают вареники. При подаче на стол поливают растопленным сливочным маслом.

*Печень говяжья 120, сало свиное 20, лук репчатый 15, перец черный молотый, масло сливочное 15, соль.*

### *106. Вареники с печенью и гречневой кашей*

Печень очищают от пленок, промывают, нарезают и обжаривают. Варят рассыпчатую гречневую кашу. Репчатый лук мелко нарезают и пассируют. Печень и репчатый лук пропускают через мясорубку и смешивают с гречневой кашей, добавляют соль и перец черный молотый. Формуют вареники и отваривают.

*Печень говяжья 80, крупа гречневая 18, лук репчатый 12, масло сливочное 10, перец черный молотый, соль.*

### *107. Вареники с ливером*

Сердце и легкие хорошо промывают, нарезают небольшими кусочками, укладывают в сотейник, заливают соленой водой (на 1 кг ливера — 200 г воды) и тушат до готовности. Затем ливер пропускают через мясорубку, смешивают с пассированным луком, опять пропускают через мясорубку, добавляют специи и хорошо вымешивают. Формуют вареники и отваривают. При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

*Легкие 50, сердце 50, лук репчатый 15, масло топленое 10, перец черный молотый, соль.*

### *108. Вареники с рыбой*

Филе судака или щуки мелко рубят, добавляют мелко нарезанный и слегка спассированный репчатый лук, соль, перец черный молотый, замоченный в воде белый хлеб, все пропускают через мясорубку и начиняют этой смесью вареники.

Подают с поджаренным на растительном масле репчатым луком.

*Рыбное филе 80, лук репчатый 12, хлеб белый 5, масло растительное 10, перец черный молотый, соль.*

### *109. Вареники с картофелем*

Картофель отваривают, сушат и протирают. Добавляют к нему пассированный репчатый лук, обжаренный с мелко нарезанным шпиком, соль, перец черный молотый и хорошо перемешивают. Формуют вареники и отваривают. При подаче поливают растопленным свиным жиром со шкварками.

*Картофель 100, лук репчатый 30, сало-шпик 20, перец черный молотый, соль.*

### *110. Вареники с картофелем и грибами*

Готовят как вареники с картофелем, но добавляют в фарш рубленые вареные грибы. При подаче поливают горячим

растительным маслом с пассированным луком.

*Картофель 100, лук репчатый 12, грибы белые сушеные 10, масло растительное 8, перец черный молотый, соль.*

### *111. Вареники с капустой*

Квашеную капусту промывают и отжимают от сока, а свежую моют и мелко рубят. Затем укладывают капусту в сотейник, добавляют немного воды (10–15 % от веса капусты) и тушат до полуготовности. Потом кладут жир, соль, перец черный молотый, сахар, мелко нарезанную зелень и продолжают тушить до готовности. В самом конце добавляют пассированные репчатый лук, коренья, томат-пасту. Формуют вареники и отваривают.

*Капуста белокочанная свежая 110, или квашеная 150, лук репчатый 15, морковь 5, петрушка (корень) 5, томат-паста 5, масло растительное 10, перец черный молотый, соль.*

### *112. Вареники с капустой и грибами*

Отжатую от сока квашеную капусту или мытую и мелко порубленную свежую тушат до готовности на сливочном масле и грибном бульоне, в котором варились грибы. Лук репчатый мелко рубят, пассируют, добавляют мелко рубленные отварные грибы и пассируют вместе еще 4–5 минут. Затем капусту смешивают с пассированными луком и грибами, добавляют соль, перец черный молотый и хорошо перемешивают. Формуют вареники и отваривают.

*Капуста квашеная 120, или свежая 10, грибы сушеные 10, масло сливочное 5, лук репчатый 12, перец черный молотый, соль.*

### *113. Вареники со свежей капустой и творогом*

Свежую капусту нарезают, отваривают в подсоленной воде, отцеживают, отжимают, пропускают через мясорубку вместе с творогом, добавляют поджаренный до золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук. Формуют вареники и отваривают. При подаче поливают растопленным сливочным маслом, смешанным с молотыми сухарями.

*Капуста 80, творог 20, лук репчатый 10, жир 4, перец черный молотый, соль; для поливки: масло сливочное 10, молотые сухари.*

### *114. Вареники с фасолью и грибами*

Фасоль перебирают, промывают, замачивают на несколько часов, отваривают до готовности, процеживают и протирают через сито или пропускают через мясорубку. В подготовленное пюре добавляют мелко нарезанный и предварительно спассированный лук, мелко нарезанные отварные грибы, молотый черный перец, соль и все хорошо перемешивают. Формуют вареники и отваривают. При подаче вареники поливают растопленным сливочным маслом.

*Фасоль 300, грибы сушеные белые 100, лук репчатый 120, масло сливочное 80, перец черный молотый, соль.*

### *115. Вареники со свежими грибами*

Свежие грибы очищают, хорошо промывают, мелко нарезают. Репчатый лук мелко шинкуют, обжаривают на растительном масле, добавляют нарезанные грибы и жарят до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Добавляют молотые сухари, перец черный молотый, соль, мелко нарубленную зелень петрушки, укропа, хорошо перемешивают. Формуют вареники и отваривают в подсоленной воде. Подают холодными, залив подсоленной простоквашей или сметаной.

*Грибы свежие 800, лук репчатый 100, масло растительное 50, сухари молотые 50, зелень петрушки и укропа, перец черный молотый, соль.*

### *116. Вареники с сушеными грибами*

Отваренные в подсоленной воде грибы откидывают на сито, мелко рубят или пропускают через мясорубку и смешивают с мелко нарезанным и спассированным на сливочном масле луком. Формуют вареники и отваривают. При подаче вареники поливают растопленным сливочным маслом.

*Грибы белые сушеные 400, лук репчатый 200, масло сливочное 100, соль.*

### *117. Вареники с сушеными грибами и рисом*

Сушеные грибы отваривают до готовности, промывают, мелко рубят. Грибной отвар процеживают. Репчатый лук мелко нарезают

и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета, добавляют мелко нарубленные грибы, соль, перец черный молотый, хорошо перемешивают. Рис промывают, отваривают до готовности, перемешивают с грибами и луком. Формуют вареники и отваривают. При подаче поливают соусом.

Для приготовления соуса репчатый лук мелко нарезают, обжаривают в растительном масле до золотистого цвета, всыпают муку, размешивают и, помешивая, вливают грибной отвар, проваривают.

*Для теста: мука 350, яйцо 1 шт., мука 200, соль; для фарша: грибы сушеные 60, рис 90, масло растительное 50, лук репчатый 50, перец черный молотый, соль; для соуса: лук репчатый 50, масло растительное 40, мука 40.*

### *118. Вареники с гречневой кашей*

В просеянную пшеничную муку вливают теплую воду, вводят яйца, соль и замешивают тесто до однородной массы. Тесту дают полежать 30–40 минут, затем его раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм, вырезают кружки, кладут на них фарш и формуют вареники. Для приготовления фарша гречневую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду и варят 25–30 минут. В готовую кашу кладут мелко нашинкованный репчатый лук, жареное сало-шпик, нарезанное кубиками, и перемешивают. При подаче вареники посыпают мелко нарезанным репчатым луком, обжаренным вместе с салом-шпик.

*Для теста: мука 60, яйцо 1/8 шт., соль; для фарша: крупа гречневая 25, сало-шпик 15, лук репчатый 10; для поливки: сало-шпик 15, лук репчатый 20.*

### *119. Вареники с клубникой, земляникой, малиной*

Ягоду промывают, перебирают, отделяют плодоножки, пересыпают сахаром и ставят на 25–30 минут в холодное место, затем откидывают, на дуршлаг и отцеживают сок, который подают к варенникам. Формуют вареники и отваривают.

*На 1 кг перебранной клубники, земляники, малины — 130 г сахара.*

### *120. Вареники с вишнями или черешнями*

Вишни перебирают, промывают, отрывают плодоножки, отделяют косточки, укладывают в эмалированную посуду, засыпают сахаром и дают постоять 25–30 минут, затем отцеживают сок, который подают к вареникам. Кроме сока можно отдельно подать сметану или полить растопленным сливочным маслом и посыпать сахаром.

*На 1 кг вишен —130 г сахара.*

### *121. Вареники с яблоками*

Яблоки для начинки берут спелые, тонко срезают с них кожицу, разрезают на половинки, удаляют семена с сердцевиной, нарезают соломкой и пересыпают сахаром. Формуют вареники и отваривают. При подаче вареники посыпают сахаром или поливают медом.

*На 1 кг яблок —130 г сахара.*

### *122. Вареники из свежих слив*

Сливы промывают, вынимают косточки, мелко нарезают, пересыпают сахаром и дают постоять 25–30 минут, после чего откидывают на сито и отцеживают сок, который подают к вареникам. Формуют вареники и отваривают.

*На 1 кг слив — 130 г сахара.*

### *123. Вареники с сушеными сливами*

Сушеные сливы промывают в теплой воде, затем заливают несколько раз кипятком, пока не будут мягкими. После этого сливы откидывают на сито, подсушивают, охлаждают, вынимают косточки, каждую сливу посыпают сахаром и лепят вареник круглой формы с целой сливой. Можно также после удаления косточек сливы мелко нарезать и засыпать сахаром. При подаче вареники посыпают сахаром и отдельно подают сметану.

*На 1 кг чернослива без косточек — 220 г сахара; сметана для поливки (на 1 порцию) — 30 г.*

### *124. Вареники с маком*

Мак заливают кипятком, промывают, потом снова заливают

кипятком и оставляют н; 10–15 минут. Эту воду подогревают, но не кипятят. После этого мак откидывают н; сито и, когда стечет вода, кладут в ступку и растирают. Растертый мак перемешивают сахаром и продолжают тщательно растирают еще 5–6 минут. Затем формуют вареники сразу же бросают их в кипящую подсоленную воду, так как тесто быстро размокает с воды, которой насыщен мак. При подаче вареники посыпают сахаром или поливают медом.

*На 1 кг мака — 1 кг сахара.*

### *125. Вареники с повидлом*

Из муки, яиц, сливочного масла, воды, соли замешивают тесто средней густоты. Затем его раскатывают, разрезают на квадратики на каждый кладут повидло (1 чайная ложка на 1 вареник). Соединяют уголки так, чтобы получились треугольники. Варят в подсоленой воде в течение 5 минут, вынимают шумовкой, дают стечь воде, посыпают подрумяненными молотыми сухарями, сбрызгивают сливочным маслом и посыпают сахаром.

*Мука 400, яйцо 1 шт., масло сливочное 100, вода 125, соль; повидло сливовое 250, масло для поливки 50, панировочные сухари 50, сахар 30.*

### *126. Шулики медовые с маком*

Яйца растирают с медом, добавляют промытый и запаренный мак (см. рецепт «Вареники с маком»), молоко, сливочное масло, соду, всыпают муку и замешивают крутое тесто. Раскатывают его в пласт толщиной 2–3 мм, кладут на лист, накалывают вилкой и выпекают в духовке.

Мак заливают кипятком, дают хорошо набухнуть, обсушивают салфеткой и растирают в фарфоровой ступке, постепенно подливая маленькими дозами кипяченую воду. В маковое молоко вливают мед, затем в эту смесь опускают мелко наломанные кусочки выпеченного шулика и дают пропитаться.

*Мука 100, молоко 20, яйцо 1/2 шт., мед 10, масло сливочное 10, мак 5, сода; для подливки: мак 10, мед 45, вода кипяченая 10.*

### *127. Коржики батуринские*

Из муки, яйца, масла, сахара, соды замешивают крутое тесто,

раскатывают его в пласт толщиной 0,5 см, надрезают квадратами, каждый накалывают вилкой, после чего выпекают в духовке. Остывший корж разламывают по надрезам на квадраты, заливают маковым молоком (см. рецепт «Шулики медовые с маком»).

*Мука 80, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 10, сахар 3, сода.*

### *128. Вергуны простые*

Желтки растирают с сахаром, добавляют сметану, ром. Понемногу всыпая муку, замешивают довольно крутое тесто, раскатывают его в пласт толщиной 2–3 мм, нарезают полосками шириной 2,5 см и длиной 10–12 см. Полоски складывают пополам, переплетая в косицу, а концы соединяют (тесто может быть нарезано полосками произвольной формы). Вергуны опускают в кипящий смалец (свиной жир) и обваривают в нем 1–2 минуты до золотистого цвета. Готовые вергуны выкладывают на блюдо, посыпают сахарной пудрой.

*Мука 480, сметана 125, яйцо (желток) 3 шт., жир 750, сахар 25, ром или коньяк 40.*

### *129. Вергуны киевские*

Яйца взбивают вместе с сахаром, вливают растопленное масло, ром, молоко, кладут натертый миндаль, хорошо перемешивают, затем добавляют понемногу муки, замешивают тесто и нарезают вергуны. Опускают их в кипящий смалец (свиной жир) и обваривают в нем 1–2 минуты до золотистого цвета.

*Мука 400, яйцо 3 шт., сахар 75, масло сливочное 100, молоко 70, ром или коньяк 10, миндаль 70.*

### *130. Вергуны волынские*

Яйца смешивают с растительным маслом, всыпают муку и вымешивают тесто не менее получаса, иначе его трудно будет раскатать. Нарезают и жарят вергуны в кипящем смальце 1–2 минуты до золотистого цвета.

*Мука 320, яйцо 5 шт., масло растительное 45, сахар 50.*

### *131. Вергуны субботинские*

Муку высыпают горкой на доску, делают в ней углубление, вливают туда сметану, ром, кладут сахар, желтки, яйца и замешивают тесто. Нарезают и жарят вергуны в кипящем смальце 1–2 минуты до золотистого цвета.

*Мука 640, яйцо 3 шт., 15 желтков, сметана 25, сахар 100, ром.*

### *132. Вергуны конотопские*

Яйца растирают с сахаром, добавляют молоко, растертую цедру и лимонный сок, всыпают муку, замешивают тесто. Накрывают его салфеткой и оставляют на 10 минут для набухания. Затем нарезают и жарят вергуны в кипящем смальце 1–2 минуты до золотистого цвета.

*Мука 240, яйцо 2 шт., сахар 25, молоко 125, лимон 1/2 шт.*

### *133. Вергуны львовские*

Желтки, сахар, масло, ром, уксус смешивают, всыпают муку и замешивают тесто. Нарезают и жарят вергуны в кипящем смальце 1–2 минуты до золотистого цвета. Готовые вергуны посыпают сахарной пудрой. К ним можно подать разогретый мед.

*Мука 320, яйцо (желток) 4 шт., масло сливочное 100, сахар 25, уксус, ром или коньяк.*

### *134. Соложеники яблочные*

Сливки, растертое с сахаром сливочное масло, желтки, измельченную лимонную цедру хорошо перемешивают, всыпают муку и замешивают жидкое тесто. Перед самой выпечкой добавляют в тесто небольшое количество взбитых белков. Выпекают блинчики. Яблоки очищают от кожуры, мелко нарезают, посыпают сахаром, добавляют сливочное масло и тушат до мягкости. Подготовленными яблоками начиняют блины, сворачивают их в трубочки, кладут по две трубочки одна на другую на сковороду, заливают взбитыми белками и запекают в духовке.

*Мука 60, сливки 60, масло сливочное 50, сахар 50, яблоки 125, яйцо 2 шт., лимонная цедра 2.*

### *135. Соложеники вишневые*

Миндаль обваривают кипятком, снимают снего кожицу и растирают в ступке. Сливочное масло, сахар, желтки, яйца, приготовленный миндаль смешивают и растирают до образования однородной массы (примерно полчаса). Затем добавляют измельченную лимонную цедру, корицу, толченые и просеянные сухари, вишни из варенья, все хорошо перемешивают, вливают в смазанную маслом форму и выпекают в духовке.

*Сухари тертые 45, яйцо 2 шт., желток 1/3 шт., масло сливочное 50, миндаль 50, сахар 25, вишни из варенья (без сиропа) 80, корица, цедра лимонная.*

### *136. Папушник простой*

Муку заваривают горячим молоком и тщательно размешивают, чтобы не было комочков. Когда тесто остынет, кладут растертые до белого цвета яйца, всыпают остальную муку и хорошо вымешивают, добавив в конце растопленное масло, сахар, ваниль. Тесто выкладывают в смазанные маслом формы (до половины их высоты) и ставят в теплое место. Как только оно подойдет и займет весь объем, формы ставят в горячую духовку на 1,5 часа.

*Мука 960, молоко 500, яйцо 12 шт., масло сливочное 100, сахар 200, ваниль.*

### *137. Папушник подольский*

В горячие сливки всыпают часть пшеничной муки, добавляют горячее масло и растирают, чтобы не было комочков. После того как масса остынет, вливают в нее разведенные в теплых сливках дрожжи, кладут яйца, дают подойти, затем добавляют растертые до белого цвета желтки, сахар. Всыпая понемногу остальную муку, хорошо вымешивают тесто, оставляют на 2 часа, чтобы подошло, затем выбивают (до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук), выкладывают в форму до половины ее высоты, дают подойти и ставят в духовку. Выпекают час.

*Мука 1100, сливки 500, дрожжи 50, яйцо 1 шт., желток 4 шт., сахар 400, масло топленое 120.*

### *138. Папушник праздничный*

В кастрюлю всыпают муку, заваривают молоком и хорошо

растирают. После того как масса остынет, вливают разведенные теплым молоком дрожжи, вымешивают и ставят в теплое место. Когда тесто подойдет, добавляют растертые с сахаром желтки, соль и ваниль. Всыпают муку небольшими порциями, вымешивают тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук, после чего вливают теплое масло и снова вымешивают. Выкладывают тесто в форму, заполнив 1/3 ее высоты, дают подойти и ставят в духовку на 1 час.

*Мука 960, молоко 750, дрожжи 50, желток 30 шт., сахар 400, масло топленое 120, сало 5, ваниль.*

## *139. Пухкеники*

В кипящую воду кладут масло, всыпают муку, сахар и быстро размешивают все 1–2 минуты, стараясь, чтобы тесто не прилипало к краям кастрюли. Тесто охлаждают до температуры 60–70°. Непрерывно помешивая, добавляют один за другим желтки, затем вводят взбитые белки. Кусочки заварного теста ложкой опускают в растопленный жир и обжаривают до золотистого цвета. Готовые пухкеники (круглые закрытые пирожки) посыпают ванильным сахаром, подают горячими с вареньем или повидлом.

*Мука 60, масло сливочное 15, сахар 15, яйцо 1,5 шт., жир 25, варенье или повидло 25, сахар ванильный 3.*

## *140. Пухкеники с вареньем*

В кипящую воду кладут масло, сахар, всыпают муку, размешивают, чтобы не было комочков, и кипятят еще 4 минуты. Тесто немного охлаждают и, непрерывно помешивая, вводят одно за другим яйца. После полного охлаждения тесто загустеет. Из него формуют пухкеники с начинкой из варенья, дают им подойти и обжаривают в кипящем жире.

*Мука 50, масло сливочное 25, сахар 10, яйцо 1 шт., варенье 125, жир 25.*

## *141. Бабка яблочная*

Половину очищенных яблок натирают на терке, другую половину нарезают мелкими кубиками. Сахар растирают с яичными желтками и сметаной, добавляют корицу, муку,

натертые и нарезанные кубиками яблоки, все перемешивают, вводят взбитые белки. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом форму и выпекают в духовке на небольшом огне.

*На 4 порции: яблоки 600, яйцо 4 шт., сахар 125, сметана 125, мука пшеничная 75, масло сливочное 20, корица 3.*

### *142. Бабка вишневая*

Вишни перебирают, промывают, очищают от косточек и засыпают 50 г сахара. Оставшийся сахар растирают с сырыми желтками и сметаной, добавляют муку, хорошо перемешивают, затем вводят взбитые белки и кладут приготовленные вишни. Массу выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекают в духовке на небольшом огне.

*На 4 порции: вишни 500, сметана 125, яйцо 5 шт., сахар 150, мука 120, корица и бадьян 5.*

### *143. Струдель с яблоками*

Из муки, желтков, сахара и половины нормы растительного масла замешивают пресное тесто и выдерживают его под салфеткой 30–40 минут. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 см, смазывают растительным маслом, перекладывают на посыпанное мукой полотенце и растягивают вручную во все стороны до толщины 1 мм, после чего сбрызгивают растительным маслом. На половину подготовленного пласта укладывают слой нарезанных ломтиками яблок, посыпают сахаром, сухарями, корицей и с помощью полотенца свертывают в виде рулета, начиная с края, покрытого фаршем. Струдель смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах и выпекают. Остывшее изделие посыпают сахарной пудрой.

*Мука пшеничная 350, вода 170, соль 4, яйцо 1/5 шт., сахар 15, масло растительное 15; для фарша: яблоки 850, сахар 50, сухари 15, маргарин 2, яйцо 1/5 шт., сахарная пудра 10.*

### *144. Повидлянка*

Сырые желтки растирают с половиной нормы сахара, соединяют с растертым повидлом, мадерой или ромом, манной

крупой и взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом форму, сверху посыпают оставшимся сахаром, толчеными орехами и запекают в духовом шкафу.

*Повидло 650, крупа манная 200, мадера или ром 50, яйцо 5 шт., сахар 50, орехи 110, масло сливочное 20.*

### *145. Узвар из сухофруктов*

Перебранные и хорошо промытые сухофрукты опускают в кипящую воду, закрывают крышкой и варят до мягкости. Яблоки и груши варят отдельно, так как они варятся значительно дольше.

Потом сваренные фрукты смешивают вместе, заправляют медом, доводят до кипения и ставят в холодное место для настаивания.

*Груши 10, вишни 5, яблоки 5, сливы 10, изюм 5, мед 20, вода 150.*

### *146. Узвар из свежих слив и ягод*

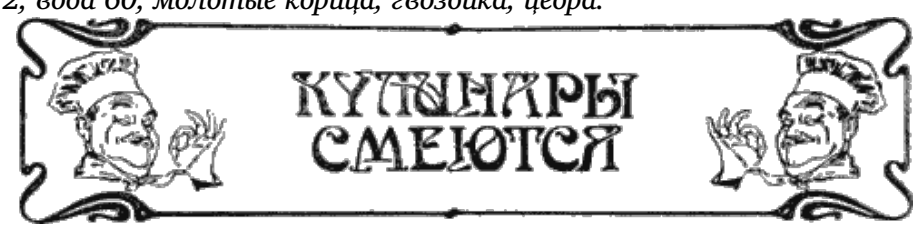
Сливы перебирают, удаляют косточки, добавляют перебранные вишни и малину, пересыпают сахаром, дают постоять 15–20 минут, заливают кипятком и ставят в духовку на 40–50 минут (в закрытой посуде), после чего узвар охлаждают.

*Свежие слива, малина и вишня 75, сахар 40, вода 125.*

### *147. Холодец из ягод*

Свежие ягоды протирают через сито. Оставшуюся непротертой массу варят в воде вместе с сахаром, вином и пряностями. Отвар процеживают, добавляют лимонный сок или лимонную кислоту и заливают им пюре из свежих ягод. Ягодный холодец должен остыть, а затем настояться на холоде.

*Ягодное пюре 125, сахар 50, вино сухое 60, лимонная кислота 2, вода 60, молотые корица, гвоздика, цедра.*




*Посетитель заходит в бар, садится за столик, берет меню и начинает что-то в нем зачеркивать.*

*— Прошу прощения! Что вы делаете? — спрашивает удивленный официант.*

*— Вычеркиваю все блюда стоимостью выше 3 шиллингов. Через минуту сюда придет моя жена.*

* * *

*В первоклассном ресторане иностранец обращается к официанту по-английски. Официант не понимает. Посетитель говорит по-немецки, потом по-французски, наконец, по-итальянски. Официант не понимает ни одного из этих языков. Рассерженный посетитель вызывает директора.*

*— У вас при входе висит объявление, что в этом ресторане говорят на восьми языках!*

*— Да. Но посетители, а не мы.*

* * *

*Посетитель обращается к официанту:*

*— В вашем городе всегда целыми днями льет дождь?*

*— Охотно бы ответил, но я не обслуживаю ваш столик.*

* * *

*— Что делает наш шеф-повар?*

*— Придумывает новое название для вчерашних котлет.*

* * *

*Клиент недовольно отодвинул тарелку и подозвал официанта.*

*— Скажите, пожалуйста, у вас каждый день такие плохие обеды?*

*— Да нет! По понедельникам мы не работаем.*

* * *

*— Официант, почему этот бифштекс такой неправдоподобно маленький?*

*— Это не имеет никакого значения. Вы сами удивитесь тому, как долго будете его есть.*

* * *

*— Официант, почему у этого рака одна клешня?*
*— Он подрался в котле с другим.*
*— Тогда подайте победителя.*

* * *

*В поварской школе преподаватель спрашивает ученика:*
*— Кто такой шеф-повар?*
*— Это человек, который может придумать несколько названий для одного блюда.*

# Белорусская кухня

Белорусская кухня складывалась на протяжении веков на основе своей самобытной сельской кулинарии и под влиянием своих ближайших соседей — русских, украинцев, литовцев, латышей, поляков.

Характерной ее особенностью является широкое употребление картофеля. Из него готовят множество самостоятельных вкусных блюд (картофельные крокеты, картофель по-селянски, драники, картофельные зразы, картофельная драчена, картофляники, комовики, картофель отварной с разными приправами, бабка из картофеля, картофельные пирожки, солоники и др.) Картофель также используется как основной гарнир к мясу и рыбе. Блюда из тушеного картофеля называют сушанкой или смажениками.

Несколько блюд готовят из картофельной массы. Например, таркованная масса — это сырой тертый картофель, не отжатый; клинкованная масса — сырой тертый картофель, который полностью отцеживают в мешочке из ткани; варено-толченая масса — обычное пюре из отварного картофеля.

Большая популярность картофеля этого региона страны объясняется, во-первых, тем, что он появился здесь на 75–100 лет раньше, чем в других областях России, во-вторых, из-за природно-климатических условий, позволивших выводить высококрахмальные, особо вкусные, сорта картофеля.

Очень часто картофель подается в сочетании с другим излюбленным белорусами продуктом — грибами. Используются грибы для приготовления супов, фаршированных блюд и как самостоятельное блюдо — в жареном, тушеном или запеченном виде.

Кроме картофеля, используют овощи, крупы, муку, молоко и т. д.

Из всех видов мяса больше всего потребляется свинина. Большим спросом пользуется сало, которое едят почти исключительно зимой, слабо посоленное, обязательно со шкуркой. Поджаренное сало служит приправой к различным

картофельным и мучным блюдам.

Популярны также говядина, телятина, птица, дичь.

В почете у белорусов всевозможные яичные блюда, молочные каши, мучные изделия (пирог со свежими грибами, перепеча, дзяд).

Широко использует белорусская кухня ягоды. Из яблок, груш, слив, вишен, земляники, клубники, брусники варят самые разнообразные кисели и компоты.

Приправы и специи в белорусской кухне употребляются умеренно, поэтому блюда неострые.

Из напитков белорусы предпочитают чай и кофе.

Для белорусской кухни характерно преимущественное использование различных видов темной муки: ржаной, ячменной, овсяной, гречневой, гороховой; причем для приготовления хлеба используется чаще всего ржаная мука, а для других мучных изделий — овсяная.

# Рецепты блюд белорусской кухни

## *1. Салат закусочный*

Редьку, очищенную от кожицы и измельченную на крупной терке, смешивают с нашинкованными огурцами, солят, заправляют лимонной кислотой или лимонным соком, кладут в салатницу горкой, посыпают нашинкованным зеленым луком, поливают сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

*Редька 60, огурцы свежие 40, лук зеленый 10, сметана 40, лимонная кислота 3, соль.*

## *2. Салат «Минский»*

К отварному картофелю, нарезанному мелкими ломтиками, добавляют нашинкованную капусту, вареные шампиньоны. Заправляют уксусом, растительным маслом и посыпают сахарным песком.

*Картофель 140, шампиньоны 60, лук репчатый 25, капуста квашеная 35, масло растительное 10, уксус 3 %-й 3, сахар 3, соль.*

## *3. Яйца, фаршированные грибами*

У сваренных вкрутую яиц срезают тупой конец и чайной ложкой вынимают желток. Лук мелко шинкуют и поджаривают до золотистого цвета. Сушеные грибы отваривают, рубят, поджаривают и соединяют с луком и рублеными желтками. Полученной начинкой заполняют белки. Подают яйца под сложным соусом, составленным из соуса «Южный», майонеза, сметаны, украсив зеленью.

*Яйцо 3 шт., грибы белые сушеные 10, лук репчатый 25, масло сливочное 10, соус-майонез 15, соус «Южный» 5, сметана 15, соль.*

## *4. Яйца, фаршированные рубленой сельдью*

Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают пополам, вынимают желтки. Сельдь вымачивают, удаляют кости, пропускают через мясорубку вместе с яблоком, размоченным в

молоке белым хлебом, желтками, луком, хорошо вымешивают, заправляют растительным маслом, уксусом и перцем. Половинки яичных белков заполняют приготовленным фаршем. Начинку выравнивают так, чтобы придать каждой половинке форму целого яйца. Фаршированные яйца поливают майонезом, украсив рубленым желтком и зеленым горошком.

*Яйцо 1 шт., сельдь 35, яблоки 20, хлеб белый 10, лук репчатый 10, уксус 3 %-й 3, масло растительное 5, майонез 25, зеленый горошек 10, перец.*

### *5. Редька с гусиным жиром*

Редьку очищают, промывают в холодной воде, натирают на крупной терке, добавляют нашинкованный репчатый лук, заправляют растопленным гусиным жиром, солят.

*Редька 200, лук репчатый 20, жир гусиный 5, соль.*

### *6. Икра грибная*

Соленые грибы разных видов вместе с поджаренным на растительном масле нашинкованным луком пропускают через мясорубку, добавляют немного перца, перемешивают.

Готовую икру укладывают в салатник, посыпают мелко нарезанной зеленью.

*Соленые грибы разных видов 125, лук репчатый 35, масло растительное 10, зелень, перец.*

### *7. Огурцы с медом*

Малосольные или свежие огурцы нарезают кружочками. Отдельно подают мед, черный хлеб.

*Огурцы 200, мед 50.*

### *8. Свекла фаршированная*

Свеклу отваривают и очищают от кожицы; ложкой в корнеплодах делают выемку и заполняют их фаршем из отварного мяса, заправленного пассированным луком, перцем, солью. Обсыпав панировочными сухарями и сбрызнув маслом, запекают свеклу в духовке до готовности. Подают со сметаной.

*Свекла 150, мясо 50, лук репчатый 20, перец, масло 10, сметана 15, сухари, соль.*

## *9. Жур*

Жур — вид супа. Чтобы приготовить любой из вариантов жура (постный, молочный или мясной) необходимо прежде всего приготовить основу — овсяную цежу, т. е. жидкий процеженный раствор овсяной муки. Готовый жур всегда подают только горячим, с отварным картофелем, сдобренным, в зависимости от вида жура, жиром. Овсяную цежу готовят так: муку или высевки разводят водой в керамической посуде, перемешивают и ставят на 8–12 часов в очень теплое место. Когда вода приобретет кисловатый вкус и приятный запах, процеживают раствор через очень мелкое сито.

*Овсяные высевки или овсяная мука (можно использовать также подсушенный, протолченный в ступке, «Геркулес») 50, теплая кипяченая вода 250.*

## *10. Жур по-деревенски*

В кастрюлю засыпают овсяные хлопья «Геркулес», заливают кипяченой водой, добавляют корочку черного хлеба и ставят в теплое место для закисания. Разбухшие хлопья процеживают, мезгу промывают и снова процеживают. Получившееся овсяное молочко варят до загустения при постоянном помешивании. Жур подают с обжаренным на сале луком и отварным картофелем.

*Хлопья «Геркулес» 25, вода 250, сало 35, лук репчатый 35, картофель 200, соль.*

## *11. Жур постный*

Воду кипятят с мелко нарезанной луковицей, тмином и солью. Вливают цежу, быстро размешивают и еще раз доводят до кипения. В горячий, слегка загустевший, жур вливают.

*Цежа 200, вода 60, конопляное масло 15, лук репчатый 15, тмин, соль.*

## *12. Жур молочный*

В кипящую воду с тмином вливают цежу, кипятят, посыпают укропом, солят. Сметану взбивают с молоком и вливают эту смесь в жур, размешивают. Подают с отварным картофелем, политым топленым сливочным маслом. Жур на молоке можно готовить также из незакисшей молодой цежи. Тогда в содержимое достаточно влить лишь половину нормы молока. Такой жур едят с клецками из гречневой муки.

*Цежа 200, кипяченое молоко 125, или сливки 50, вода 60, сметана 25, тмин, зелень укропа, соль.*

### *13. Жур с вяндлиной*

В воде варят вяндлину, нарезанную мелкими кусочками, с луком, репой и морковью. Когда овощи сварятся, бульон сливают и кипятят с цежей, солят, заправляют мелко рубленным, протертым с солью, чесноком и укропом, кладут вновь вяндлину. Отварные овощи подают отдельно с отварным картофелем, политым разогретым салом.

*Цежа 125, вода 250, вяндлина 50 (ветчина, свиная колбаса, копченая корейка, грудинка или сало), лук репчатый 15, репа или брюква 50, морковь 40, корень петрушки, чеснок, укроп, соль.*

### *14. Верещака*

В кастрюлю наливают воды, добавляют хлебный квас (в соотношении 4:1), доводят до кипения, затем кладут спассированную и разведенную водой пшеничную или ячменную муку и варят 5 минут. Кусочки сала обжаривают вместе с нашинкованным луком и сельдереем, перекладывают в кастрюлю, солят и ставят на 5–10 минут в духовку.

*Сало 50, мука 20, квас хлебный 15, лук репчатый 20, сельдерей 20, соль.*

### *15. Затирка*

Просеянную пшеничную муку слегка поджаривают на сковороде без масла до светло-коричневого оттенка. Муку, сливочное масло, яйца, соль, небольшое количество воды смешивают, тщательно перетирают. Полученные рваные комочки теста засыпают в кастрюлю с кипящим молоком, варят на небольшом огне, периодически помешивая.

*Мука 60, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 10, молоко 400, соль.*

### *16. Локшины*

В воде разводят картофельный крахмал, добавляют соль, сахар, все перемешивают. Пекут тонкие блины, нарезают их соломкой и слегка подсушивают, затем перекладывают в кипящую воду и варят до готовности. Локшины перекладывают в другую посуду, заливают горячим молоком, добавляют сливочное масло, сахар и ставят в духовку на 10–15 минут.

*Крахмал 60, сахар 15, масло сливочное 5, молоко 400, соль.*

### *17. Грысжанка*

В кипящую подсоленную воду засыпают мелко нарезанный лук, овощи, нарезанные кусками, слегка обжаренные кусочки вяндлины и ставят в духовку на 30–45 минут.

*Вода 375, брюква 300, картофель 50, морковь 20, лук 30, сало 15, вяндлина 25, кориандр, укроп.*

### *18. Гарбузок*

Вяндлину отваривают с луком в подсоленной воде. Тыкву нарезают мелкими кубиками, высыпают в бульон, варят на медленном огне до готовности тыквы, заправляют салом, жареным луком, заливают сыворотку, дают вскипеть, добавляют пряности, заливают сметаной, дают постоять под крышкой 10 минут.

*Тыква 250, лук 50, вода 300, сыворотка 125, вяндлина или свинина 60, сало 15, сметана 25, петрушка, укроп, кориандр, соль.*

### *19. Поливка*

Овощи отваривают, затем вливают квас и с воротку, добавляют крупу, сало, пряное соль и вновь доводят до кипения или ставят упревать в духовку на 20–30 минут.

*Картофель 70, морковь 15, лук 60, гречневая крупа 25, сало топленое 15, квас 250, сыворотка 60, вода 250, петрушка, укроп, соль.*

## *20. Борщ белорусский*

Кости от ветчины варят вместе с мясом до готовности. Нашинкованные соломкой морковь, петрушку, лук пассируют, затем добавляют томат-пюре и пассируют еще 10 мин. В бульон кладут нарезанный кубиками картофель. После того как бульон закипит, закладывают нашинкованную соломкой свеклу, предварительно отваренную в кожуре, пассированную муку, коренья, варят 10–15 мину а затем заправляют сахаром и уксусом. Подают с мясом, сосисками, сметаной.

*Кости от ветчины 100, говядина 55, сосиски 15, свекла 115, картофель 140, морковь 25, петрушка 10, лук репчатый 20, томат-пюре 15, сало свиное 5, мука пшеничная 5, сахар 5, уксус 6 %-й 5, сметана 10.*

## *21. Борщ с репой*

В костный бульон кладут картофель, репу и варят до готовности. Добавляют предварительно отваренную в кожуре, с уксусом, нашинкованную соломкой свеклу, пассированные муку, коренья, томат-пюре и варят еще 10–15 минут. Заправляют специями. Подают со сметаной.

*Кости (говяжьи или телячьи) 150, свекла 110, картофель 100, репа 130, лук репчатый 20, морковь 25, томат-пюре 15, сало свиное (или маргарин) 5, укус 6 %-й 5, специи, сметана 15, соль.*

## *22. Суп молочный с морковью и картофелем*

Морковь нарезают мелкими дольками и припускают в подсоленной воде до полуготовности. Добавляют картофель, нарезанный крупными дольками, и варят до готовности. Воду сливают, овощи заливают кипящим молоком и заправляют суп сливочным маслом и сахаром.

*Молоко 350, морковь 75, картофель 180, масло сливочное 10, сахар 10.*

## *23. Суп молочный с картофельными клецками*

Сырой картофель измельчают на мелкой терке и, отлов сок, отжимают, смешивают с сырыми яйцами. Из массы формуют шарики по 10 г и отваривают в молоке с добавлением небольшого

количества воды.

*Картофель 300, молоко 350, масло сливочное 5, яйцо 1/4 шт., соль.*

## *24. Щи кислые с грибами или кашей гречневой*

В кипящий костный бульон кладут промытые сушеные грибы, капусту и варят до готовности. Овощи пассируют, затем добавляют томат-пюре и снова прогревают в течение 10 минут.

В бульон закладывают пассированные овощи, пассированную муку, измельченные грибы и проваривают 10 минут. При подаче заправляют сметаной.

Щи можно готовить и без грибов. В этом случае их подают с гречневой кашей.

*Кости говяжьи 150, капуста квашеная 200, морковь 25, петрушка 65, лук репчатый 25, томат-пюре 25, мука пшеничная 5, жир 10, сметана 10, грибы белые сушеные 15.*

## *25. Бульон с колдунами или с ушками*

Колдуны готовят так же, как и пельмени, но более крупных размеров. На несколько секунд их погружают в кипящую воду для удаления приставшей муки, перекладывают в кипящий процеженный бульон и варят при слабом огне 5–8 минут. Ушки готовят так: крутое тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, пласт разрезают на полоски, которые затем нарезают в виде ромбиков. Противоположные концы их соединяют и защипывают. Приготовленные полуфабрикаты выпекают в духовке на противне, смазанном жиром. Подают ушки к бульону на пирожковой тарелке.

*Для бульона: кости мясные 200, мясо (3-го сорта) для оттяжки 75, яйцо для оттяжки 1/6 шт., морковь 5, петрушка 5, лук репчатый 5, соль; для колдунов: мука 50, яйцо 1/10 шт., говядина 60, свинина 70, лук репчатый 10, соль; для ушек: мука пшеничная 80, яйцо 4 шт., молоко кислое 30, сахар 5, сода 5, жир 3.*

## *26. Суп грибной с ушками*

Сушеные грибы отваривают и соединяют с рубленым луком. На грибном отваре готовят пюреобразный мучной суп, который заправляют уксусом. Из пресного теста лепят ушки (нечто вроде

пельменей) с грибным фаршем, обжаривают их на растительном масле и кладут при подаче в суп.

*Для ушек: лук репчатый 20, грибы сушеные белые 20, масло растительное 15, мука пшеничная 50;*

*для супа: мука пшеничная 10, уксус 3 %-й 3, соль.*

### *27. Суп перловый с грибами*

Отваривают сушеные грибы, грибной отвар процеживают, кипятят, закладывают перловую крупу, затем картофель, солят и варят до готовности. Лук и коренья пассируют, грибы измельчают и поджаривают и все вводят в суп. При подаче заправляют сливками.

*Картофель 100, крупа перловая 25, грибы белые сушеные 20, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 25, жир 10, сливки 20.*

### *28. Суп картофельный с салом*

Картофель варят в воде, солят и заправляют луком, пассированным с салом-шпик.

*Картофель 300, лук репчатый 15, сало-шпик 20, соль.*

### *29. Суп картофельный с мучными клецками и салом*

Замешивают крутое тесто с добавлением яиц и масла, раскатывают его в виде тонких жгуч тов и нарезают небольшими кубиками. В кипящий бульон кладут картофель и клецки. За 5 минут до готовности суп заправляют луком и морковью, пассированными на сале.

*Картофель 200, морковь 25, лук репчатый 25, сало-шпик 10; для клецек: мука пшеничная 30, масло сливочное 5, яйцо 1/6 шт., вода 50, соль.*

### *30. Холодник*

Щавель шинкуют и отваривают в воде или бульоне до готовности. В охлажденный отвар со щавелем закладывают лук, растертый с солью, мелко нарезанные огурцы, белок сваренного вкрутую яйца и растертый желток. Перед подачей холодник заправляют сметаной и посыпают измельченным укропом. Яйца

можно класть в тарелку, не растирая. Холодник можно готовить и со свеклой. В этом случае норма закладки щавеля — 150 г, свеклы — 100 г.

*Щавель 230, огурцы свежие 50, лук зеленый 30, яйцо 1 шт., сметана 30, сахар 5, соль.*

### *31. Холодник по-мински*

Щавель шинкуют, отваривают в воде или бульоне до готовности и охлаждают. Свеклу варят целиком с кожицей з воде с добавлением уксуса. Отвар охлаждают и процеживают через сито или салфетку. Отваренную свеклу чистят и шинкуют. Затем в охлажденный отвар со щавелем кладут лук, растертый с солью и яичными желтками, нарезанные огурцы, свеклу, белок яйца, сахар, добавляют свекольный отвар и кефир, предварительно взбитый кондитерским венчиком и охлажденный. Перед подачей холодник заправляют сметаной и посыпают измельченным укропом.

*Щавель 200, свекла 105, огурцы свежие 60, яйцо 1/5 шт., лук.*

### *32. Рыба печеная*

Речную рыбу, обычно леща или линя, не потроша и не очищая от чешуи, солят с обеих сторон крупной солью, кладут на противень и запекают в духовке с обеих сторон по 15–20 минут.

### *33. Галки рыбные*

Филе рыбы вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют яйца, муку, соль, перец, молоко или воду и хорошо перемешивают. Полученную массу разделывают в виде клецек.

Подготавливают рыбный отвар из голов, плавников и костей, солят и отваривают в нем галки на слабом огне.

*Рыба 150, лук репчатый 30, яйцо 1/5 шт., мука 10, перец, молоко или вода 30, соль.*

### *34. Карп фаршированный*

Рыбу очищают, отрезают голову, потрошат, не разрезая брюшка. Нарезают кусками, вырезают из них мякоть так, чтобы не

повредить кожу и оставить хребтовую кость. Мякоть пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке белый хлеб, сырое яйцо, репчатый лук, вторично пропускают через мясорубку. В эту массу кладут масло, сахар, соль, перец, хорошо перемешивают. Полученным фаршем заполняют подготовленные куски рыбы. На дно кастрюли кладут нарезанные морковь, лук, чеснок, немного луковой шелухи, на них — куски рыбы, наполненные фаршем, сверху — снова слой овощей. Содержимое заливают горячей водой и варят до готовности (1,5–2 часа). Подают в соусе, полученном при варке рыбы.

*Карп 200, хлеб пшеничный 15, молоко 30, лук репчатый 60, масло сливочное 15, яйцо 1/2 шт., морковь 35, сахар, чеснок, перец, соль.*

## *35. Вантробянка*

Вантробки целиком отваривают в одном котле до полуготовности (1–1,5 часа), затем нарезают мелкими кубиками по 1 см. Так же нарезают сало, мелко рубят лук, чеснок, крупно мелят пряности, все перемешивают в однородную массу, солят и набивают ею тщательно очищенный свиной желудок, который затем кладут на противень, предварительно смазанный салом, и запекают в печи. Запеченный желудок кладут под пресс на 1,5 суток.

*Вантробки свиные (печень, сердце, легкие, обрезки с головы, почки) 500, свиной желудок 1 шт., свежее свиное сало 250–350, лук репчатый 300, чеснок, перец черный горошком, кориандр, майоран, соль.*

## *36. Юц (стравник) с начинкой*

Желудок очищают, обмывают. Варят крутую кашу. Мясо и сало нарезают кусочками (1 см), обжаривают до золотистой корочки на сковороде в течение 10–12 минут и перемешивают с кашей и рубленым луком. Туго набивают желудок приготовленной начинкой, зашивают и запекают на противне, смазанном салом, в духовке с двух сторон — по 20–30 минут с каждой. В середине запекания проткнуть иглой, чтобы выпустить лишний пар.

*Желудок (овечий, телячий, свиной) 1 шт., мясо (того же животного, что и желудок) 250, сало свиное 100, гречневая крупа 300, лук репчатый 200, соль.*

## *37. Руляда из поросенка*

С тушки поросенка снимают кожу со слоем мяса, разравнивают ее. Язык, печень, ветчину, а также яйца отваривают и нарезают кусочками. Желатин замачивают в холодной воде на 40 минут.

Внутреннюю поверхность кожи покрывают тонким слоем шпика, на него кладут подготовленные мясные продукты, яйца, замоченный желатин, сворачивают все в виде рулета заворачивают в марлю, перевязывают и варят в подсоленной воде. Готовую руляду кладу под легкий пресс для придания формы и охлаждают.

Перед подачей нарезают тонкими ломтиками, укладывают на блюдо и украшают зеленью.

*Мясо поросенка 150, шпик 25, язык 5 печень 40, ветчина 40, яйцо 1/5 шт., желатин 5, соль.*

## *38. Мачанка по-крестьянски*

Кусочки свинины с реберными костями крестьянскую колбасу обжаривают. Пшенную или ячменную муку разводят холодной водой, вливают в кипящую воду, непрерывно помешивая. В образовавшуюся мучную подливку кладут лавровый лист, сельдерей, со поджаренные кусочки сала и мелко нарезанного лука, а также свинину и колбасу. Ставят на 15–20 минут в горячую духовку. К мачанке подают блины или отварной картофель.

*Свинина 60, колбаса крестьянская 50, лук репчатый 35, сало 25, мука 10, сельдерей, лавровый лист, соль.*

## *39. Печисто*

Печисто — праздничное мясное блюдо. Оно готовится из больших кусков мяса, чаще всего окорока, поясничной части крупного животного или из целых тушек мелкого животного, птицы. Печисто может быть тушеное, жареное, а также отварное (вынутое из супа и помещенное на некоторое время в жаркую печь).

Для печисто мясо кладут в глубокую сковороду, солят, посыпают пряностями (перцем, луком, чесноком, майораном, кориандром), поливают несколькими ложками кипятка и ставят с закрытой крышкой в жаркую печь или духовку.

## *40. Заяц смаженый*

Тушку зайца вымачивают в холодной воде в течение 1,5–2 суток, как можно чаще меняя воду. Затем кладут в глубокую посуду, добавляют сало (или шпигуют им зайца), овощи, пряности, воду и ставят в духовку на 2–2,5 часа.

*На 4 порции: заячья тушка 1500, сало свиное 100, лук репчатый 300, петрушка 100, зелень, соль.*

## *41. Гусь смаженый*

Гуся потрошат, опаливают, обмывают, обсушивают, натирают изнутри смесью соли и чеснока, туго начиняют яблоками, разрезанными на 4 части, зашивают и ставят в горячую духовку. Жарят, поливая образующимся жиром, в течение 2–3 часов.

*На 4 порции: гусь 3000, яблоки 1000, чеснок, соль.*

## *42. Шейка гусиная*

Шейку гуся натирают молотым перцем и солью. Готовят рассыпчатую гречневую или перловую кашу, перемешивают с мелко нарезанными и обжаренными на сале луком, кусочками гусиных потрохов, начиняют шейку, зашивают с обеих сторон, кладут в глубокую кастрюлю или сковороду, добавляют немного воды, соли и тушат в духовке.

*На 4 порции: шейка гуся 1 шт., крупа гречневая или перловая 75, лук репчатый 75, сало 50, гусиные потроха, перец, соль.*

## *43. Тушенка свиная*

Свинину разрезают на куски, обжаривают на сковороде до золотистой корочки, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанные соломкой сельдерей, петрушку, морковь, пряности (кроме чеснока), заливают водой и ставят на средний огонь. Когда вода почти выкипит, засыпают картофель, мелко нарезанный чеснок и тушат на слабом огне до готовности.

*Свинина 175, картофель 370, лук репчатый 60, морковь 20, сельдерей 20, петрушка 10, чеснок, лист лавровый, перец, соль.*

## *44. Жаренка*

Говядину нарезают небольшими кусками, морковь — ломтиками, сырой картофель и лук — кубиками. Все отдельно обжаривают. Грибы отваривают, мелко рубят и поджаривают. Отдельно пассируют муку до светло-коричневого цвета. Подготовленные продукты кладут в духовку, заливают грибным бульоном, добавляют сметану, томат-пюре, солят и тушат до готовности.

*Говядина 125, картофель 250, грибы сушеные 10, лук репчатый 35, морковь 20, сметана 25, тсмат-пюре 25, мука 25, сало-шпик 10, масло сливочное 15, соль.*

## *45. Колбаса крестьянская жареная*

Мякоть свинины нарезают мелкими кубиками, добавляют рубленый чеснок, тмин, соль, специи, все перемешивают. Тщательно промытую свиную кишку наполняют фаршем и по краям перевязывают. Приготовленную колбасу отваривают, после чего обжаривают. Подают к столу с тушеной капустой или отварным картофелем.

*На 4 порции: свинина 1000, кишка свиная 30 см, сало-шпик 50, тмин 20, чеснок, специи, соль.*

## *46. Котлета беловежская*

Свиную корейку (с костью) нарезают кусками так, чтобы каждый оказался с косточкой, отбивают, косточку зачищают. Готовят фарш: ветчину нарезают кубиками, обжаривают, добавляют пассированный лук, соль, муку, зеленый горошек, перемешивают, обжаривают и разводят бульоном до получения не слишком густой массы. На отбитые куски корейки кладут фарш, сворачивают их в виде колбаски, смачивают в яйце, панируют в сухарях, затем снова в яйце и сухарях. Приготовленные колбаски обжаривают в масле, ставят в нагретую духовку и доводят до готовности. Подают с жареным картофелем и маринованными грибами.

*Свинина (корейка) 125, окорок 15, зелёный горошек 20, лук репчатый 20, мука 5, яйцо 1/5 шт., сухари панировочные 10, масло топленое 10, соль.*

## *47. Мясо кисло-сладкое*

Говядину нарезают кусками, обжаривают на масле или сале. Затем кладут пассированный лук, вливают немного бульона, добавляют черный молотый перец, соль и тушат около часа. Затем кладут измельченные сухари и медовый пряник, томат-пюре, сахар, разведенную лимонную кислоту, лавровый лист и тушат до готовности. Подают с отварным или жареным картофелем.

*Говядина 125, топленое масло или сало 5, лук репчатый 35, томат-пюре 10, сахар 5, сухари ржаные 10, медовый пряник 1 шт., кислота лимонная 5, лавровый лист, перец, соль.*

## *48. Битки по-белорусски*

Мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавляют мелко нарубленные лук и яйцо. Битки обжаривают на топленом масле. Подают их с отварным картофелем и грибами.

*Говядина 160, лук репчатый 25, яйцо 1/2 шт., масло топленое 10; для гарнира: картофель 160, грибы маринованные 50.*

## *49. Печенка, фаршированная по-гомельски*

Печенку (лучше говяжью) нарезают пластами толщиной 1,5 см. Сверху кладут отбитый пласт шпика толщиной примерно 0,5 см, на него — слой пассированного репчатого лука, посыпают солью и перцем. Сворачивают рулетом, перевязывают шпагатом и на 1–2 минуты опускают, в кипящее растительное масло. Когда рулет зарумянится, вынимают его и тушат в небольшом количестве бульона с добавлением лука, петрушки, моркови и сельдерея.

Готовый рулет охлаждают, снимают шпагат и нарезают тонкими кольцами.

*Печенка 60, сало-шпик 15, лук репчатый 15, масло растительное 5, мука пшеничная 8, соль.*

## *50. Ассорти «Грибок»*

Вареные картофель, телятину, язык, свинину и говядину, репчатый лук нарезают кубиками, а затем слегка обжаривают их на сливочном масле. По вкусу посыпают солью и перцем. Продукты заливают яично-молочной смесью с добавлением пшеничной муки, доводят в жарочном шкафу до готовности.

Подают на порционной сковороде, посыпав зеленью.

*Картофель 250, телятина 25, язык 20, мясо 20, свинина 20, яйцо 1 шт., молоко 20, мука пшеничная 3, лук репчатый 25, масло сливочное 10, зелень 3, соль.*

### *51. Картофель, тушенный со свининой по-селянски (в горшочках)*

Картофель, овощи и свинину обжаривают, кладут в горшочек и заливают соусом, приготовленным на бульоне. Подают в горшочке на подставной тарелке. Картофель можно переложить в блюдо, подаваемое отдельно.

*Картофель 250, свинина 110, лук репчатый 15, морковь 15, томат-пюре 10, маргарин 25, специи, перец черный, лавровый лист, соль.*

### *52. Картофель запеченный*

Картофель очищают, солят, сбрызгивают маргарином и запекают в духовом шкафу. Подают со сметаной.

*Картофель 400, маргарин 5, сметана 30, соль.*

### *53. Картофель, запеченный с коноплей*

Отваренный в «мундире» картофель очищают, нарезают кубиками и обжаривают. Смешивают с нашинкованным и обжаренным луком, толченой коноплей, солят, добавляют растительное масло и запекают в духовке.

*Картофель 300, масло растительное 20 лук репчатый 55, конопля толченая 25 соль.*

### *54. Картофель отварной с солеными грибами*

Грибы перебирают, крупные разрезают на 2–3 части. Репчатый или зеленый лук шинкуют и смешивают с подготовленными грибами Посыпают перцем и заправляют растительным, маслом. Подают грибы к отварному картофелю.

*Картофель 200, грибы соленые 130, лук репчатый 18, масло растительное 15.*

## *55. Картофельная каша с салом*

Картофель отваривают в подсоленной воде, немного подсушивают и толкут. Нарезают кубиками сало, жарят его вместе с нашинкованным репчатым луком и перемешивают с картофелем.

*Картофель 300, лук репчатый 35, сало-шпик 35, соль.*

## *56. Картофель, тушенный с печенью и салом*

Нарезанные кусочками картофель и морковь обжаривают в масле. Сало и печень нарезают кубиками и обжаривают вместе с нашинкованным луком. Все перемешивают, добавляют воду, соль, специи, томат-пюре и тушат на слабом огне.

*Картофель 250, морковь 35, печень 7, сало-шпик 50, лук репчатый 20, томат-пюре 5, масло топленое 20, специи, соль.*

## *57. Комы*

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку. Мелко нарезанные кусочки сала пережаривают на сковороде с нашинкованным луком и перемешивают с картофелем. Полученную массу разделывают на небольшие круглые шарики (комы), обваливают их в муке, обжаривают на смазанной жиром сковороде и запекают в духовке. В комы вместо сала с луком можно добавить творог, мак, вареную тыкву.

*Картофель 350, сало 25, лук репчатый 80, жир 15, соль.*

## *58. Бульбишники*

Картофель отваривают в «мундире», очищают, пропускают через мясорубку, добавляют муку или крахмал, растопленное сливочное масло, яйцо, перец, тщательно перемешивают и разделывают на небольшие шарики по 15–20 г. Бульбишники укладывают на смазанную маслом сковороду и запекают в духовке. Затем заправляют сметаной или поджаренным на сливочном масле луком и прогревают на огне в течение 5 минут.

*Картофель 300, мука 30, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 25, перец, соль.*

## *59. Драники с моченой брусникой*

Сырой тертый картофель соединяют с пшеничной мукой, солью, содой, перемешивают и сразу же выпекают оладьи. Подают с брусничным сиропом, положив в него ягоды.

*Картофель 400, мука пшеничная 5, сода 1, масло растительное 10, брусника 40, сахар 30, соль.*

## *60. Картофляники*

Картофель, отваренный в «мундире», очищают, протирают и соединяют с картофельным крахмалом или мукой, сливочным маслом, яйцами, солью, перцем и хорошо перемешивают, затем разделывают на шарики (ромбики или кубики) весом 15–20 г, укладывают их на смазанные маслом противень или сковороду и запекают в жарочном шкафу. Поливают сметаной или сливочным маслом, заправляют пассированным репчатым луком и припускают 5–7 минут. При подаче посыпают зеленым луком или укропом.

*Картофель 330, крахмал или мука 25, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 5, мука (для разделки) 3, сметана 40, или масло сливочное 15, лук репчатый 60, масло сливочное для пассировки 5, соль.*

## *61. Копытки*

Сырой картофель очищают от кожуры и измельчают на терке, добавляют соль, муку, соду, перемешивают. Тесто вымешивают, раскатывают полосками, нарезают кусочками по 2–3 см и пекут их в духовке. Перед подачей на 10–15 минут опускают в горячий мясной бульон, затем отбрасывают на дуршлаг. Подают с жареным луком.

*Картофель 1000, мука 100, сода питьевая 2, лук репчатый 100, сало или растительное масло 15, соль.*

## *62. Блины картофельные, тушенные с салом*

Натертый картофель смешивают с мукой, добавляют простоквашу (кефир), соль, соду и сразу же выпекают блины. Сало-шпик нарезают кубиками, поджаривают с нашинкованным луком. Блины перекладывают салом с луком и ставят в духовку.

*Картофель 300, мука 10, простокваша 30, сало-шпик 50, лук репчатый 35, сода, соль.*

## *63. Пирожки картофельные с капустой*

Сваренный картофель в горячем виде пропускают через мясорубку, добавляют соль, яйца и перемешивают. Свежую капусту рубят и жарят на противне в масле, затем солят, добавляют пассированный лук, сырые яйца и перемешивают. Квашеную капусту с луком жарят в жире и заправляют сахаром. Приготовленную картофельную массу разделывают на круглые лепешки, кладут на них капустный фарш и формуют пирожки полукруглой формы, панируют их в муке и обжаривают. Подают в горячем виде с маслом.

*Картофель 340, яйцо 1/5 шт., мука пшеничная 5; для фарша: капуста свежая 50, или капуста квашеная 60, маргарин столовый 10, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 10; маргарин столовый 10, масло сливочное 5, соль.*

## *64. Комовики*

Из картофельной массы, приготовленной так же, как для пирожков (описание см. выше), формуют пирожки с фаршем из отварной фасоли, пшенной или рисовой каши, панируют их в муке, выпекают и подают к столу горячими с маслом.

*Картофель 230, яйцо 1/5 шт., мука пшеничная 20, для фарша: лук репчатый 30, фасоль 30, рис 25, масло сливочное 5, соль.*

## *65. Галки бульбяные*

Из клинкованной массы с мукой и солью вымешивают крутое тесто, формуют из него шарики величиной в сливу, каждый из них разминают руками в плоский кружок, внутрь которого кладут начинку, вновь закатывают шарики и отваривают их в подсоленном кипятке в течение 3–4 минут, а затем поджаривают на сковороде. Поджаренные галки укладывают в кастрюлю или горшок, обливают маслом, салом или сметаной (в зависимости от вида начинки) и выпекают в духовке 7–10 минут.

Из такого же теста можно делать и вареники. Их также обжаривают после отваривания. Распространенные начинки: творог, капуста, лук, морковь, мясной фарш, сало, сухие и сырые

яблоки, груши, вишни. Клинкованную массу готовят так: сырой картофель измельчают на терке, полностью отцеживают в клинке, т. е. в мешочке конусовидной формы из тонкого полотна или тройного слоя марли.

*Картофель 500, пшеничная мука (можно подмешать ржаной или гречневой) 50, сало 25, начинка 30, масло или топленое сало 15, укроп, петрушка, черный перец горошком, соль.*

### *66. Цыбрики*

Делают клинкованную массу (описание см. выше), скатывают из нее шарики величиной с вишню, хорошо обваливают их в муке и обжаривают на сковороде (можно к клинкованной массе добавить муку). Обжаренные цыбрики едят с молоком, сметаной, подогретым растительным маслом.

*Картофель 250, мука 20, растительное масло 15, или топленое сало 15, соль.*

### *67. Гульбишник молочный*

Сало топят в отдельной посуде, засыпают мелко нарезанным луком, тушат на медленном огне, добавляют муку и размешивают до однородной подливки. Отваривают картофель, быстро разминают толкушкой, не снимая со слабого огня, заливают горячей подливкой из муки, лука и сала, хорошо размешивают и быстро вливают небольшими порциями горячее кипяченое молоко, все время размешивая пюре, затем добавляют в него взбитое яйцо, еще раз перемешивают. Массу выкладывают в глубокую сковороду и запекают в духовке около 10 минут, затем смазывают сверху сметаной или маслом и закрывают на 2–3 минуты крышкой для упревания.

*Картофель 250, молоко 50, сало или сливочное масло 15, яйцо 1/2 шт., лук 20, мука ржаная или пшеничная 5, соль.*

### *68. Гульбишник творожный*

Готовят картофельное пюре. Вводят в него творог, смешанный и растертый предварительно со сметаной и мукой. Добавляют сырой, очень мелко нарезанный, лук и пряности, хорошо размешивают. Выкладывают на сковороду и запекают.

*Картофель 250, творог 25, сметана 25, лук 15, мука*

*пшеничная 5, укроп или тмин, соль.*

### *69. Гульбишник маковый*

В картофельное пюре вводят растопленное масло, распаренный мак, равномерно перемешивают и запекают на сковороде.

*Картофель 250, мак толченый распаренный 25, масло сливочное или топленое 20, соль.*

### *70. Таркованка*

Из крупного картофеля готовят таркованную массу, добавляют в нее соль, перец, слегка обжаренные мелкие кусочки сала (но не шкварки), мелко нарезанный и обжаренный на этом же сале лук, а также промытые в горячей воде сухофрукты. Все укладывают в казанок или кастрюлю с толстым дном и ставят в духовку на 15–20 минут, затем вынимают, перемешивают и вновь ставят в жарочный шкаф, повторяя затем перемешивание через меньшие промежутки времени еще 2–3 раза, чтобы таркованка не подгорела. Подают таркованку со сливочным маслом и молоком.

Таркованную массу готовят так: сырой картофель измельчают на терке и не отжимают его, а используют в дальнейшем приготовлении с выделившимся соком.

*Таркованная масса 250, свиное сало 50, лук 50, сухие фрукты 50, сливочное масло 15, молоко 50, черный перец горошком или красный, укроп, петрушка, соль.*

### *71. Бульбяные оладьи*

В таркованную массу (описание см. выше) добавляют картофельное пюре, муку, соль и вымешивают тесто. Затем из него пекут оладьи. Подают со сметаной или молоком.

*Таркованная масса 200, варено-толченая масса (пюре) 125, мука (ржаная, гречневая или пшеничная) 20, соль.*

### *72. Бульбяные зразы*

Из картофельных масс и муки делают тесто, раскатывают в пласт, нарезают на квадраты или прямоугольники, раскладывают

на них начинку (морковную, луковую, рыбную, грибную, тыквенную, мясную), формуют пирожки и обжаривают их на сковороде либо в духовке на противне, смазанном маслом.

*Таркованная масса 125, варено-толченая масса (пюре) 125, мука 40, сода, соль.*

### *73. Бульбяная запеканка*

Картофельное пюре, молоко, яйца, крутую пшеничную кашу перемешивают в крутую массу и укладывают ее на смазанную салом сковороду. Верх запеканки заглаживают смоченной в холодной воде ложкой. Не закрывая крышкой, ставят в духовку на очень слабый огонь на 30 минут.

*Варено-толченая масса 525, молоко 25, яйцо 1 шт., каша пшеничная крутая 50, соль.*

### *74. Картофельная драчена (бабка)*

Сырой очищенный картофель измельчают на терке, добавляют муку, обжаренное сало и лук, перец, соль, соду, все перемешивают. Подготовленную массу кладут в глубокую сковороду, разравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Таким же образом можно приготовить драчену и с кусочками обжаренной свинины.

*Картофель 400, мука 10, лук репчатый 35, сало-шпик 10, сода 1, масло топленое 10, перец, соль.*

### *75. Картофельная драчена со свининой*

Сырой картофель измельчают на терке, добавляют муку, соль, перец, соду, лук, жаренный с салом-шпик, мелкие кусочки обжаренной свинины и тщательно все перемешивают. Массу выкладывают на противень, смазанный жиром, и запекают. Подают драчену в горячем виде с маслом.

*Картофель 400, мука пшеничная 5, сало-шпик 10, лук репчатый 40, сода 1, свинина 90, масло сливочное 10.*

### *76. Драчена городская*

Растирают желтки с сахаром, затем в смесь постепенно

досыпают муку и доливают сливки. Замешивают тесто, солят и опять взбивают его в течение получаса. Вводят взбитые в пену белки, все еще раз перемешивают. На разогретую сковороду с маслом вливают тесто, ставят в хорошо разогретую духовку и выпекают на слабом огне 15–20 минут.

*Мука пшеничная 60, яичный желток 3 шт., яичный белок 2 шт., сахарная пудра 20, сливки 50, масло сливочное 25, соль.*

## *77. Драчена белорусская (настоящая)*

Готовят уторное тесто (тесто, не полностью подошедшее, а лишь слегка закисшее), разводят водой, а затем добавляют сыворотку или сразу размешивают ржаную муку с сывороткой и оставляют на 3–4 часа в теплом месте. Добавляют гречневую муку, растирают и взбивают. Затем (добела) растирают в разных посудах масло и желтки с сахарной пудрой, соединяют с тестом, осторожно вводят масляную и яичную смеси и взбивают его. После этого в тесто подливают молоко и вводят взбитый белок. Накаленную сковороду смазывают сливочным маслом, выливают в нее подготовленное тесто и выпекают в хорошо прогретой духовке в течение получаса.

*Мука ржаная 250, мука гречневая 50, яичный желток 1 шт., кислая молочная сыворотка (для утора) 50, молоко 100, сливочное масло 20, сахарная пудра 5.*

## *78. Драчена деревенская*

Тщательно растирают отдельно (в разной посуде) масло и желтки с сахарной пудрой. Соединяют обе растертые части, солят, перемешивают. Затем постепенно в полученную смесь подсыпают муку и подливают понемногу молока, все время размешивая, до получения эластичного жидкого теста. Накаливают глубокую сковороду, смазывают ее маслом, вливают тесто и выпекают в духовке на умеренном огне полчаса.

*Мука ржаная 250, мука пшеничная 250, молоко 100, сливочное масло (для теста) 15, сливочное масло (для смазки) 5, яичный желток 1 шт., сахарная пудра 20, соль.*

## *79. Картофель, фаршированный сельдью*

Крупный картофель отваривают в «мундире» до

полуготовности, очищают, срезают верхушки. Вынимают сердцевину и вместе с филе сельди и луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, сырое яйцо, сметану, все перемешивают. Полученным фаршем начиняют картофель, укладывают его в глубокий противень, смазанный жиром, заливают сметаной и запекают в духовке.

*Картофель 300, масло топленое 10, сметана 30; для фарша: сельдь 200, лук репчатый 20, сметана 5, яйцо 1/2 шт., перец.*

### *80. Картофель, фаршированный мясом*

Клубни крупного картофеля очищают, удаляют сердцевину. Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с поджаренным луком, солят, перчат. Картофелины заполняют фаршем, обжаривают, перекладывают в утятницу, заливают сметаной, добавляют томат-пюре и запекают в духовке.

Перед подачей картофель поливают соусом, в котором он тушился, посыпают мелко нарезанной зеленью.

*Картофель 300, сметана 90, томат-пюре 10; для фарша: свинина или говядина 100, лук репчатый 20, жир 5, перец, соль.*

### *81. Картофельные крокеты с мясом*

Сырой картофель измельчают на терке и откидывают на сито. После того как жидкость стечет, в него добавляют сырые яйца, соль и перемешивают. Для приготовления фарша сырую свинину пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и пассированный лук. Из картофельной массы формуют небольшие шарики, которые фаршируют свининой, панируют в муке, смачивают в яйце, обваливают в сухарях и жарят в жире. Затем крокеты кладут в кастрюлю, поливают жиром и тушат. Подают в горячем виде со взбитой сметаной.

*Картофель 400, яйцо 1/5 шт., свинина 90, лук репчатый 40, сало топленое 20, мука пшеничная 10, сухари 20, сметана 25.*

### *82. Зразы картофельные*

Половину нормы сырого картофеля измельчают на терке, остальную часть варят в «мундире», затем очищают, протирают, смешивают с сырым тертым картофелем и разделывают в форме лепешек. Фарш приготовляют из вареного мяса и пассированного

лука. Картофельные лепешки начиняют фаршем и придают им форму мясных зраз. Жарят зразы на сале-шпик до образования румяной корочки. Подают с салом-шпик.

*Картофель 430, говядина 80, лук репчатый 25, сало-шпик 30, соль.*

## *83. Клецки мучные*

Эти клецки можно готовить из смеси ржаной муки с ячменной и гречневой, взятых в любых пропорциях, или из одной гречневой муки. Масло или топленое сало, а иногда и молоко или сливки, растирают с яичными желтками добела. В эту массу постепенно, непрерывно растирая, добавляют маленькими порциями муку и воду. Затем тесто солят, сдабривают пряностями, вводят в него взбитые яичные белки, все еще раз растирают и из полученного теста консистенции кашицы-размазни отделяют небольшие кусочки, обычно в половину чайной ложки, смоченной в воде, опускают их в кипящую подсоленную воду (2 чайные ложки соли на 1 л воды) и отваривают на медленном огне под крышкой 5 минут. Готовые клецки всплывают на поверхность.

*Мука 30, молоко 15, яйцо 1/2 шт., масло сливочное (топленое) или сало, или масло конопляное 5, тмин (для ржаной и ячменной муки), укроп (для гречневой муки), соль.*

## *84. Клецки мучные заварные*

Молоко и масло кипятят в сотейнике, всыпают муку и, продолжая держать на медленном огне, быстро и тщательно размешивают до получения эластичной массы (пока она не начнет отставать от стенок). После этого снимают с огня и, непрерывно помешивая, добавляют соль, пряности, желтки и взбивают тесто; затем по частям вводят взбитые белки и вновь тщательно взбивают его. Из полученного теста отделяют небольшие кусочки, обычно в половину чайной ложки, смоченной в воде, опускают их в кипящую подсоленную воду и отваривают на медленном огне под крышкой 5 минут.

*Мука 50, масло 40, молоко 50, яйцо 1/5 шт., зелень петрушки, укроп, соль.*

## *85. Клецки манные*

Молоко кипятят с маслом, всыпают манную крупу, разваривают, солят и ставят в умеренно нагретую духовку на 10–15 минут или на водяную баню на 20 минут. Затем массу охлаждают, вбивают в нее желтки, растирают, вводят по частям белки, предварительно взбитые в пену. Клецки варят, как обычно, в подсоленной воде.

*Манная крупа 25, молоко 50, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 5, соль.*

## *86. Клецки капустные*

Белокочанную капусту шинкуют, заливают молоком или водой с добавлением масла и припускают до готовности на слабом огне. Не прекращая нагрева, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Охладив массу до температуры парного молока, добавляют яйца, соль, сахар, перец, раскатывают на обсыпанной панировочными сухарями доске колбаской толщиной 3 см и нарезают клецки. Опускают их в подсоленный кипяток, варят на слабом огне 10 минут, отцеживают и обжаривают на масле в жарочном шкафу. Подают с маслом или сметаной, посыпав рубленой зеленью.

*Капуста белокочанная 600, молоко или вода 120, масло сливочное 50, крупа манная 150, яйцо 2 шт., сахар 60, перец 0,2, сухари панировочные 25, сметана 20, зелень, соль.*

## *87. Клецки картофельные с мясом*

Натертый сырой картофель отжимают, добавляют муку, соль, перемешивают. Из полученной достаточно густой массы формуют небольшие шарики, каждый разминают з плоский кружок, внутрь которого кладут мясной фарш, вновь закатывают шарик и обжаривают в масле. Затем перекладывают в жаровню, заливают сметаной и ставят в духовку на 20–25 минут.

Для приготовления мясного фарша мякоть свинины пропускают через мясорубку, добавляют поджаренный лук, соль, перец, все перемешивают.

*Картофель 300, мука 10, масло растительное 25, сметана 60, соль; для фарша: свинина 100, лук репчатый 35, масло сливочное 10, перец, соль.*

## *88. Клецки сладкие*

Желтки взбивают добела с сахарной пудрой, добавляют истолченные в ступке ядра орехов и снова взбивают до образования эластичной массы, вливают молоко, размешивают, осторожно всыпают слегка растертую в ступке манную крупу, после чего оставляют в прохладном месте на 15–20 минут, чтобы крупа разбухла. Затем в тесто вводят взбитые белки, размешивают и из полученной массы делают клецки, как обычно, но отваривают их в слегка подсоленной воде. Клецки подают с молочным или черничным супом или киселем.

*Крупа манная 60, орех лесной 100, молоко или сливки 200, яйцо 3 шт., сахарная пудра или сахарный песок 30.*

### *89. Омлет по-крестьянски*

Яйца взбивают, добавляют муку, молоко, хорошо размешивают. Нарезанное брусочками сало-шпик и кусочки домашней колбасы обжаривают и заливают яичной смесью. Жарят омлет на плите, затем доводят до готовности в духовке.

*Яйцо 2 шт., мука 10, молоко 60, сало-шпик 25, колбаса домашняя 25, соль.*

### *90. Сошни белорусские с творогом*

Отваренный в «мундире» картофель очищают, толкут, добавляют муку, яйцо, соль, хорошо перемешивают и разделывают в виде лепешек. На середину лепешки кладут фарш из творога, смешанного с сырым яйцом, заворачивают края. Сошни панируют в муке и обжаривают с обеих сторон в масле. Подают горячими со сливочным маслом или сметаной.

*Картофель 250, мука 30, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 35, соль; для фарша: творог 50, яйцо 1/2 шт.*

### *91. Хворост картофельный*

Очищенный и отваренный картофель пропускают через мясорубку, смешивают с мукой, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу тонко раскатывают, нарезают ромбами, в середине которых делают надрез. Жарят в большом количестве масла. Отдельно подают молоко или сметану.

*Картофель 150, мука 120, яйцо 1/5 шт., масло растительное 10, соль.*

## *92. Грибы свежие, жаренные по-крестьянски*

Грибы очищают, ошпаривают кипятком, промывают, нарезают и жарят на сковороде. Когда из грибов выпарится почти вся жидкость, кладут сливочное масло, мелко нашинкованный лук и нарезанный небольшими кубиками картофель, добавляют соль и жарят до готовности. Перед подачей кладут сметану, дают закипеть, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

*Грибы свежие 125, лук репчатый 35, картофель 50, масло сливочное 25, сметана 15, зелень, соль.*

## *93. Биточки грибные*

Свежие грибы очищают, промывают, опускают в кипящую воду на 2–3 минуты и дважды пропускают через мясорубку вместе с луком и намоченным белым хлебом. Добавляют яйцо, соль и перемешивают. Из полученной массы делают биточки плоскоокруглой формы, панируют в сухарях и обжаривают. К биточкам подают картофельное пюре.

*Грибы свежие 125, хлеб белый 10, лук репчатый 20, яйцо 1/2 шт, сухари панировочные 5, масло растительное 10, соль.*

## *94. Капуста, тушенная по-домашнему*

Капусту нарезают соломкой, добавляют масло, немного воды, лавровый лист, перец и тушат 30 минут. Добавляют томат-пюре, пассированные морковь, лук и продолжают тушить до полуготовности. Затем кладут обжаренный мясной фарш, отварной рис и тушат до готовности, после чего заправляют пассированной мукой, сахаром, солью, уксусом, и доводят до кипения.

Свежую капусту можно заменить квашеной, в этом случае уксус не добавляется.

*Капуста 250, масло топленое 10, морковь 20, лук репчатый 20, томат-пюре 10, мука 3, говядина 50, рис 20, уксус 3 %-й 5, лавровый лист, перец, соль.*

## *95. Капуста, тушенная в горшочке*

Свежую капусту шинкуют. Мякоть свинины нарезают

кусочками по 30–40 г и обжаривают. Лук и морковь нарезают соломкой и пассируют. Все продукты кладут в глиняный горшочек, добавляют уксус, томат-пюре, сахар, специи, соль, пассированную на масле и разведенную водой муку, ставят в нагретую духовку и тушат до готовности.

*Капуста 250, жир свиной 10, свинина 75, морковь 20, лук репчатый 20, томат-пюре 10, уксус 3 %-й 5, мука 5, сахар 3, лавровый лист, перец, соль.*

## *96. Крупник*

Крупу (перловую, ячневую, пшено) перебирают, промывают, всыпают в кастрюлю с кипящей водой и варят до готовности, периодически помешивая. К концу варки кладут нарезанный кубиками картофель. За 10 минут до готовности заправляют крупник мелко нарезанным салом, обжаренным с луком, лавровый лист, соль.

Готовый крупник досыпают мелко нарезанной зеленью.

*Крупа 60, картофель 100, сало 20, лук репчатый 40, зелень, лавровый лист, соль.*

## *97. Крупеня вяндлинная*

Вяндлину слегка обжаривают на сале с луком, затем отваривают вместе с крупой в воде. Когда закипит, добавляют овощи, нарезанные кубиками, и доводят их до готовности на медленном огне или в духовке (около 30 минут). За 5–6 минут до готовности засыпают пряности, солят.

*Крупа ячневая 25, колбаса 25, вяндлина (свинина) 50, сало 15, морковь 30, репа 25, картофель 100, вода 500, лавровый лист, зелень сельдерея, красный перец, чеснок.*

## *98. Крупеня грибная*

Белые сушеные грибы отваривают в воде, вынимают, нарезают соломкой. В грибной отвар кладут картофель, крупу, овощи, нарезанные соломкой и слегка обжаренные с луком и с грибами на сале, и варят на медленном огне до полуготовности, солят, затем ставят в духовку на 10–15 минут. Эту крупеню делают беленой, т. е. добавляют к ней топленное молоко или сметану после ее полной готовности или перед тем, как поставить

в духовку.

*Грибы сушеные 15, лук репчатый 30, картофель 100, морковь 15, крупа гречневая 25, сало топленое или масло 15, вода 500, корень петрушки, зелень укропа, соль.*

### *99. Морковь, тушенная с яблоками*

Морковь очищают, нарезают крупными кубиками, кладут сливочное масло, добавляют немного воды и тушат. За 15 минут до готовности добавляют дольки свежих яблок, сахар, соль и сливочное масло.

*Морковь 150, яблоки 90, сахар 20, масло сливочное 25, соль.*

### *100. Морковная бабка*

В натертую морковную массу добавляют разведенные в воде дрожжи, яйца, соль, муку, сахар, масло, перемешивают и ставят в теплое место для брожения. Когда масса подойдет, выкладывают ее в металлическую форму, смазанную маслом, и выпекают в духовке на слабом огне.

*Морковь 150, мука 15, масло сливочное 25, яйцо 1/2 шт., дрожжи 3, соль.*

### *101. Редька, жаренная в меде*

Редьку нарезают брусочками и поджаривают на слабом огне на растительном масле. В процессе обжаривания добавляют немного меда. Тушат 10–15 минут.

*Редька 150, масло растительное 10, мед 10.*

### *102. Гороховое пюре*

Горох отваривают до полной мягкости, тщательно растирают, добавляют муку, лук, поджаренный на топленом сале, и доводят до готовности.

*Пюре гороховое 250, мука пшеничная 60, лук 30, сало топленое 30, соль.*

### *103. Гороховые оладьи*

Горох отваривают до мягкости и, не сливая остатков воды, растирают, добавляют муку. Из полученного теста формуют оладьи, обваливают в муке и выпекают на сковороде на растительном масле или сале.

*Пюре гороховое 200, мука пшеничная 25, масло растительное или сало-шпик 30.*

## *104. Пелюхи*

Из гречневой муки с добавлением яйца и молока (воды) замешивают крутое тесто, тонко раскатывают, нарезают ромбиками, отваривают их в подсоленной воде. Готовые пелюхи поливают растопленным сливочным маслом или салом-шпик.

*Мука гречневая 80, яйцо 1/4 шт., молоко или вода 45, масло или сало-шпик 5, соль.*

## *105. Плов с гречневой крупой*

Баранину нарезают кусками по 20–40 г, обжаривают, заливают бульоном или водой, добавляют томат-пюре, поджаренный репчатый лук и тушат. Гречневую крупу поджаривают до светло-коричневого цвета, всыпают в кипящую воду и варят до тех пор, пока крупа полностью не набухнет. Сливают лишнюю воду, а крупу смешивают с бараниной и в закрытой посуде продолжают тушить до готовности.

*Крупа гречневая 80, баранина 140, лук репчатый 20, томат-пюре 15, маргарин 10, соль.*

## *106. Пирог со свежими грибами*

Свежие грибы очищают, тщательно моют, снимают с корешков кожицу, нарезают кружочками, тушат до готовности с растительным маслом и петрушкой; затем добавляют соль, перец, зелень укропа, зеленый лук, рубленые крутые яйца, сметану. Фарш перемешивают и закладывают в пирог из сметанного теста.

*Для фарша: грибы свежие 1000, масло растительное 100, петрушка (корень) 20, перец, укроп, лук зеленый 100, яйцо 2–3 шт., сметана 100, соль; для теста: яйцо 2 шт., масло сливочное 100, сметана 200, сахар 10, мука пшеничная 400, соль.*

## *107. Дзяд*

Замешивают дрожжевое тесто, дают ему подойти, делят его на две части, раскатывают пласты. Один пласт укладывают на смазанный маслом противень, покрывают начинкой и вторым пластом. Начинку готовят так: в подогретое яблочное варенье добавляют изюм, мелко нашинкованные финики или винные ягоды, смесь остужают. Смазав пирог яйцом, выпекают на среднем огне в духовке.

*Для теста: молоко 300, мука пшеничная 700, дрожжи 20, сахар 200, масло топленое 120, желтки 4 шт., кислота лимонная, соль; для начинки: варенье яблочное 300, изюм 50, финики 30, или ягоды винные 20.*

## *108. Перепеча*

Из дрожжей, теплого молока или воды, соли, сахара замешивают опару. Когда она подойдет, вливают слегка взбитые желтки и столько же взбитых в пену белков, постепенно подсыпают муку и растопленное масло, месят тесто до появления пузырьков. Снова дают тесту подняться, затем из него формуют тонкие лепешки, выпекают их в смазанной и посыпанной сухарями форме.

*Мука пшеничная 600–800, молоко (или вода) 300, сахар 10, дрожжи 50, масло сливочное 80, соль.*

## *109. Сыр клинковый*

Кислое неснятое молоко ставят в теплую (но не горячую) печь на ночь (при отсутствии печи кувшин с простоквашей погружают в ведро с горячей водой). Затем добавляют соль, тмин, хорошо размешивают, выкладывают в небольшой полотняный мешочек (клинок) и подвешивают. После того как сыворотка стечет, клинок плотно завязывают; кладут под пресс и выдерживают в течение суток.

*Молоко 2500, тмин 3, соль 3.*

## *110. Солодуха*

Муку тонкого помола заваривают горячей водой и размешивают до получения очень жидкого теста, затем взбивают и ставят в теплую печь (температура 35–40°). После этого, дав ему слегка остыть, выливают в дежу (квашню), где на стенках

имеются остатки прежнего ржаного теста, или кладут кусок старой закваски, добавляют мед, размешивают, сверху просыпают слегка мукой. Затем закрывают полотенцем и ставят в теплое место. Когда тесто начнет бродить, разливают его по горшкам, плотно закрывают и помещают в теплую печь на 10–12 часов. Потом вынимают из печи горячие горшки с солодухой, быстро охлаждают, выставив на сильный мороз или погрузив в снег. Потом снова горшок с солодухой ставят в печь, так повторяют три раза.

*Мука ржаная 250, мед 50, закваска 10.*

### *111. Творожные батончики*

В протертый творог всыпают просеянную муку, кладут яйца, сметану, сахар, соду, соль и тщательно все перемешивают, массу раскатывают толщиной в 1 см и нарезают ровными полосками длиной 10 см и шириной 2 см.

Затем жарят в большом количестве жира.

Подают, посыпав сахарной пудрой.

*Творог 80, мука пшеничная, яйцо 1/3 шт., жир свиной 20, сахарный песок 15, сметана 15, сода питьевая 2, соль.*

### *112. Оладьи с яблоками*

В теплой воде или молоке растворяют сахар, соль, дрожжи, добавляют муку, яйца, тесто перемешивают, оставляют в теплом месте на 3–4 часа. В процессе брожения тесто обминают. Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезают мелкими ломтиками и кладут в тесто перед выпечкой.

*Мука 60, яблоки 30, яйцо 1/2 шт., молоко 70, сахар 4, дрожжи 3, маргарин столовый (для жарки) 10, масло сливочное 10, или сметана 20, соль.*

### *113. Яблоки печеные с брусникой*

Из яблок удаляют сердцевину, в образовавшееся углубление кладут бруснику, смешанную с сахаром, и запекают. При подаче посыпают сахарной пудрой.

*Яблоки свежие 140, сахар 30, брусника 30, сахарная пудра 5.*

### *114. Чернослив в молоке*

Чернослив промывают, заливают кипящим молоком и оставляют в нем на час. Затем всыпают сахарный песок и хорошо перемешивают. Ставят в теплый жарочный шкаф и выдерживают в нем до тех пор, пока на молоке не появится румяная пенка. Подают как в горячем, так и в холодном виде.

*Молоко 200, чернослив 20, сахар 10.*

### *115. Кисель белорусский*

Муку или «геркулес» разводят холодной водой, дают хорошо закиснуть, процеживают через сито и заваривают густой кисель, затем его разливают в формочки и охлаждают. При подаче поливают сиропом, приготовленным из ягод. Кисель можно подавать с холодным кипяченым молоком.

*Мука овсяная или «геркулес» 40, сахар 30 (в том числе для сиропа 10), клюква, черника, земляника 20.*

### *116. Кисель клюквенный*

Клюкву перебирают, промывают, протирают через сито, отжимают сок. Мезгу заливают 4–5 — кратным количеством горячей воды, доводят до кипения, процеживают. Часть отвара охлаждают и разводят в нем картофельный крахмал. В оставшийся отвар кладут сахар, кипятят его, затем вливают разведенный крахмал, отжатый сок и доводят до кипения. Готовый кисель разливают в чашки, посыпают сахарным песком, чтобы не образовалась пенка, и охлаждают.

*Клюква 60, сахар 50, крахмал 25.*

### *117. Березовик*

Березовый сок сливают в небольшой бочонок, ставят в темное прохладное место. Через 2–3 дня, когда сок чуть закиснет, добавляют поджаренные на противне ячменные зерна или ржаные сухари, дают постоять еще сутки, процеживают. Квас готов к употреблению. Таким же образом готовят и кленовый квас — кленовик.

*Сок березовый 5000, ячмень 30.*

### *118. Медуха*

Мед вместе с сотами разводят охлажденной кипяченой водой, сливают в небольшую деревянную бочку. Добавляют дрожжи, разведенные в теплой воде, все хорошо перемешивают. Выдерживают в прохладном месте 6–8 дней.

*Мед 300, вода 5000, дрожжи 4.*

### *119. Компот из сухофруктов с медом*

Сушеные фрукты промывают, заливают водой для набухания, затем добавляют мед и варят до готовности. Подают компот охлажденным.

*Сухофрукты 50, мед 20.*

### *120. Кулага белорусская*

В кулагу идут любые свежие лесные ягоды — земляника, черника, малина, черемуха, брусника, голубика, калина. Для приготовления кулаги могут быть использованы также слива и вишня, очищенные от косточек. Сосуд под кулагу (глиняный горшок) заполняют наполовину ягодами, наполовину водой и варят. Когда ягоды разварятся, к ним подсыпают ржаную муку и помешивают ее до тех пор, пока она не приобретет консистенцию киселя. Но прежде чем кулага будет готова, в середине варки, после подсыпания муки, ее заправляют сахаром и медом. Сахар может быть полностью заменен медом. В этом случае доля муки увеличивается на 1–3 столовые ложки, в зависимости от консистенции кулаги, которая должна напоминать кашицу-размазню.

*Ягоды 1 кг, кипяток 1 л, ржаная мука 80, сахар 200, мед 60.*

### *121. Берька и кляновик (сок березы и клена)*

I вариант. Сок собирают в бочку, затем ее ставят в темное прохладное место, дают соку чуть закиснуть, добавляют поджаренные на противне ячменные зерна или сухари из ржаного хлеба, дают отстояться сутки, затем сцеживают.

II вариант. Сок собирают в бочку и закапывают ее в песок на 6 дней.

### *122. Яблочный квас*

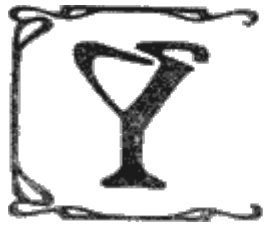
Спелую, но крепкую, антоновку заливают холодной водой и дают чуть закиснуть.

*На 1 кг яблок — 7–8 л воды.*

### *123. Сливовый квас*

Посуду емкостью 10 л наполовину заполняют спелыми сливами, заливают их водой до s емкости и кладут дрожжи из расчета 12 г на 1 кг слив. Дают отстояться 12 дней. Затем сливы перемешивают до тех пор, пока не отстанут косточки. Жидкость процеживают, добавляют сахар по вкусу, немного воды. Квас разливают по бутылкам и выдерживают еще два дня.

# Узбекская кухня



ЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

Территорию современного Узбекистана в прошлом населяли многие народности. Их кулинарные обычаи в течение длительного времени откладывались и наслаивались. Так образовалась современная узбекская кухня, по которой можно судить обо всей среднеазиатской кухне.

Наиболее употребляемое мясо — баранина. Гораздо реже используют здесь говядину, конину, птицу. Особенностью приготовления мясных блюд является то, что мясо от костей не отделяется. И в супах, и во вторых блюдах оно варится и обжаривается вместе с костью. Большинство таких блюд состоит из одного мясного компонента и лишено всякого гарнира, не считая лука. Широко распространены комбинации из мяса и отварного теста. Самыми популярными блюдами узбекской кухни являются манты (мучные изделия типа крупных пельменей), лагман (лапша), манпар (вид лапши, приготовляемой с мясом).

Рыбой Узбекистан никогда не был богат, а завоз рыбы сюда себя не оправдал, — у населения она не прививается. Не признают коренные жители грибов, баклажанов, ограничено здесь употребление яиц.

Хлеб заменяют лепешки, выпекаемые в тандырах (печах). Колоколообразный тандыр обмуровывают кирпичом. Внутри разводят огонь, и после того как стенки раскалятся, приступают к выпечке лепешек, пирожков. Работа узбека, выпекающего лепешки, — работа виртуоза — большого мастера своего дела.

Довольно значительное место в узбекской кухне занимают супы. По консистенции они гораздо более плотные, чем обычные европейские супы, и очень часто скорее напоминают кашицу. Эти супы жирны, наваристы, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло, даже если отсутствует мясо. Специфическим является употребление в супах местных круп — маша (мелкой среднеазиатской фасоли), джугары (сорго), а также риса, кукурузы и др. Из овощей к супам добавляют обязательно морковь, репу, тыкву. Что же касается лука, то его закладка в супы гораздо больше, чем в европейской кухне. Еще одна

особенность узбекской кухни — это употребление катыка и сузьмы для приготовления кисломолочных супов, что придает им совершенно особый кисловатый привкус, повышает их калорийность и усваиваемость. Первые блюда подают обычно в чашах (касах). Наиболее распространенными супами являются шурпа, мастава, атала, угра, пиева и кисломолочные супы (катыкли).

Овощи в узбекской кухне в качестве самостоятельных блюд практически не применяются. Они либо идут в супы, либо выступают в роли закуски к мясным блюдам и пловам и в этом случае их употребляют сырыми. Но чаще всего овощи служат полуфабрикатами к зерновым, мучным или мясным блюдам: зирвак к плову или шавле, начинка к салие, ваджа к лагману или шиме. В этом случае овощи обжаривают в большом количестве жира.

Характерным для узбекской кухни является повышенное употребление в пищу пряностей, например, красного перца, базилика, куркумы, укропа, кинзы, мяты, эстрагона. Из приправ популярны барбарис и бужгун. Чеснок используется сравнительно редко.

В узбекской кухне очень распространена варка на пару. Для этой цели употребляют медные или алюминиевые многоярусные сосуды с решетками.

Излюбленное национальное блюдо — знаменитый плов. В узбекской кухне существуют десятки различных способов приготовления плова — это каварма палов, ивитма палов, кавитак палов, сарымсак палов, казы палов, хоразм палов, сафаки палов и т. д. Имеются пловы, состав которых зависит от назначения (простой, свадебный, праздничный, летний, зимний). Ряд пловов отличается тем, что в них содержится различное мясо, так как нередко вместо баранины используют казы (конская колбаса), постдумба (курдючная оболочка), перепелки, фазаны, куры. Не всегда в состав пловов входит и рис. Иногда он составляет лишь часть плова, а порой полностью заменяется пшеницей, горохом или машем. Но для большинства пловов сохраняется классический набор продуктов: баранина, рис, морковь, лук, изюм или урюк и пряности.

Любят узбеки джургат — продукт типа простокваши и чакку — откинутое кислое молоко. Из чакки готовят курут — сухое кислое молоко. Добавив в чакку муку, соль, иногда и перец, из полученной массы формуют небольшие шарики весом 40–80 г, которые затем сушат на солнце.

К популярным узбекским блюдам принадлежат манты (мучные изделия типа крупных пельменей), чалоп (окрошка на

кислом молоке), самса (пирожки в виде треугольника), лагман (лапша), хасып (домашняя колбаса с фаршем из субпродуктов), мастава (суп из риса) и пр.

Обращает на себя внимание и необычный для европейцев порядок подачи блюд. Обед обычно начинается с чая, им запивают жирную мясную закуску и мучные изделия, чаем завершают еду, запивают им сладости. Зеленый чай (кок-чай) хорошо утоляет жажду и повышает общий тонус. К нему подают урюк (тутманз) и джем из туточника (шелковицы). Заваривание кок-чая — большое искусство. Его засыпают в особый сосуд (чай-джуш) или чайник, заливают кипятком и ставят на огонь. Во время варки следят за тем, чтобы чай не перегрелся. Нагревание прекращают, когда чаинки начинают перемещаться в жидкости. Если этот момент упустить и вода закипит, то после подачи чай приобретет красный цвет и утратит вкус и аромат. Пьют чай из пиал, наливая его понемногу, чтобы не остывал.

Очень специфичен и разнообразен в узбекской кухне сладкий стол, который никак не является десертом. Сладости, напитки и фрукты, которые на европейском столе завершают любую трапезу, на Востоке употребляются дважды, а то и трижды — их подают и до, и после, и в процессе еды. К столу подают абрикосы, виноград, черешню, сливу, дыню, грецкие орехи, фисташки, сладкий миндаль, ядрышки абрикосов, халвоподобные сладости (халвойтар), сладости на ореховой и изюмной основе и другие.

# Рецепты блюд узбекской кухни

## *1. Машхурда (суп с машем)*

Мясо, нарезанное мелкими кусочками, обжаривают вместе с луком, нашинкованным соломкой, добавляют соль, перец, заливают бульоном и доводят до кипения. После этого кладут маш, доводят до кипения и снимают кастрюлю с огня. Когда маш набухнет, кладут рис, ставят кастрюлю на сильный огонь, добавляют нарезанный дольками картофель и доводят блюдо до готовности. При подаче заправляют кислым молоком, мелко рубленной зеленью и луком.

*Говядина 160, жир 10, рис 20, маш 20, лук репчатый 20, картофель 100, кислое молоко 30, зелень 5, соль.*

## *2. Мастава (суп)*

Баранину нарезают кусочками весом по 20–25 г и обжаривают в сильно нагретом жире, затем добавляют нашинкованный соломкой лук, красный перец, соль, а через некоторое время — нарезанные мелкими кубиками репу и морковь и продолжают пассирование. Добавив помидоры или томат-пюре, пассируют еще 5–10 минут, затем вводят бульон, рис, картофель, нарезанный крупными кубиками и варят до готовности. При подаче суп заправляют кислым молоком, перцем и посыпают зеленью.

*Баранина 80, маргарин столовый 15, рис 50, картофель 70, морковь и репа по 25, лук репчатый 20, помидоры свежие 40 или томат-пюре 10, молоко кислое 40, перец, зелень, соль.*

## *3. Шурпа-чабан (суп)*

Кусочки баранины заливают холодной водой и варят. За 30 минут до окончания варки в бульон кладут нарезанный сырой репчатый лук (половину нормы), картофель, помидоры или томат-пюре и варят до готовности. Оставшийся сырой репчатый лук мелко шинкуют, посыпают перцем и перетирают в салфетке. При подаче подготовленный лук кладут в тарелку, наливают суп и посыпают измельченной зеленью петрушки или укропом.

*Баранина 80, картофель 140, лук репчатый 90, помидоры свежие 40, или томат-пюре 10, перец, маргарин столовый 10,*

*зелень, соль.*

### *4. Каурма-шурпа (суп)*

Это блюдо готовят так же, как и суп мастава, но без риса и кислого молока.

*Говядина 80, маргарин столовый 10, картофель 180, лук репчатый и морковь по 25, томат-пюре 10, перец, соль.*

### *5. Нарын (суп)*

Баранину, копченую грудинку и сало отваривают, вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой. Крутое тесто тонко раскатывают, режут на куски (10×5 см), отваривают в соленой воде и нарезают соломкой. Лук мелко шинкуют и поджаривают. При подаче мясные продукты, лапшу и лук посыпают перцем и заливают бульоном.

*Мука пшеничная 80, вода 30, баранина 50, грудинка баранья копченая 30, сало курдючное 10, лук репчатый 30, специи, соль.*

### *6. Кифта-шурпа (суп)*

Баранину дважды пропускают через мясорубку. Фарш заправляют солью, перцем, яйцом, смешивают с припущенным до полуготовности рисом и разделывают на сардельки, отваривают их в бульоне с картофелем, затем добавляют пассированные морковь, лук, помидоры и отдельно сваренный горох.

*Баранина 70, рис 20, яйца 1/2 шт., маргарин столовый 10, горох 20, морковь 25, картофель 70, лук репчатый 25, помидоры 40, или томат-пюре 10, перец, соль.*

### *7. Кийма-шурпа (суп)*

В бульон кладут сырой картофель, нарезанный чесночком и варят до полуготовности, затем заправляют мелко нарезанными пассированными луком и морковью, добавляют кийма (фрикадельки) и доводят до готовности. Для кийма мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют сырое яйцо и заправляй солью и перцем. При подаче в шурпу кладут припущенный отдельно рис, кислое молоко посыпают зеленью.

*Говядина 60, маргарин столовый 10, рис 30, картофель 95, морковь 15, лук репчатый 20, яйца 1/3 шт., молоко кислое 30, перец, зелень, соль.*

### *8. Баранья шурпа с поджаркой*

Баранину (грудинку или реберную часть), не разрезая, кладут в кастрюлю, добавляют немного курдючного сала, заливают холодной водой, доводят до кипения, кладут нашинкованный лук, очищенную целую морковь, на резанные дольками помидоры, соль, специи. Варят в течение 20 минут на слабом огне, затем добавляют очищенный целый картофель и доводят до готовности. За 3–4 минуты до подачи кладут измельченную зелень кинзы и несколько раз перемешивают. Вынимают мясе нарезают кусками, выкладывают на блюдо, украшают сваренными в супе морковью и картофелем, посыпают черным перцем. Суп разливают в тарелки или чашки, также посыпают перцем.

*Мясо 125, сало курдючное 10, лук репчатый 100, морковь 100, помидоры 75 картофель 125, красный сладкий перец 10, кинза, лист лавровый, черных молотый перец, соль.*

### *9. Кукурузная шурпа*

Курдючное сало растапливают, перекаливают и обжаривают в нем нарезанные мелкими кусочками мясо, лук, помидоры, заливают во водой, доводят до кипения. В кипящий бульон кладут разрезанные пополам початки кукурузы и варят их на медленном огне в течение часа. За 20 минут до готовности опускают картофель и солят, а за 5 минут добавляют пряности.

*Грудинка баранья 60, сало курдючное 20, кукурузный початок 150 лук репчатый 35, помидоры 39, картофель 50, кинза, лист лавровый, черный перец, соль.*

### *10. Пиева (луковый суп)*

В раскаленное курдючное сало кладут мелке нарезанный лук, нарезанные кубиками мясо (по 1 см), помидоры, солят и жарят 20 минут, затем заливают холодной водой и варят 25–30 минут на медленном огне. За 5 минут до готовности кладут красный перец, лавровый лист. Готовую пиеву снимают с огня и дают настояться 10 минут.

*Лук репчатый 250, баранина 75, сало курдючное 35, помидоры 30, лист лавровый, красный перец, соль.*

### *11. Ерма (суп с дробленой пшеницей)*

Нагревают в кастрюле топленое масло или курдючное сало, пережаривают в нем мелко нарезанное мясо, лук, заливают водой, кладут стручок красного перца. Когда закипит вода, засыпают дробленую пшеницу и варят час. Ерму едят, запивая кислым молоком.

*Баранина 125, масло топленое или сало курдючное 25, пшеница 75, лук репчатый 55, красный перец, соль.*

### *12. Катыкли хурда (рисовый суп с кислым молоком)*

Мелко нарезанные мясо, лук, помидоры, морковь, картофель, репу, а также рис и пряности кладут в кастрюлю, солят, хорошо перемешивают, накрывают крышкой, дают постоять 10 минут, после чего заливают водой и варят на слабом огне 40 минут. Когда суп немного остынет, заправляют кислым молоком и зеленью.

*Баранина 75, рис 75, лук репчатый 35, помидоры 30, морковь 35, картофель 25, репа 175, базилик или кинза, красный перец, катык (кислое молоко, приготовленное с помощью заквашивания) 175, соль.*

### *13. Катыкли шолгом курда (суп с репой и кислым молоком)*

Очищенные репу, морковь нарезают кубиками, лук шинкуют, заливают водой и варят до готовности, затем кладут промытый рис, соль, пряности и варят еще 20 минут. Немного остывший суп заправляют кислым молоком, посыпают зеленью.

*Репа 250, рис 55, лук репчатый 35, морковь 35, катык (кислое молоко) 250, кинза, перец красный молотый, соль.*

### *14. Суюк-ош (суп)*

Мелко нарубленное мясо обжаривают с луком и морковью так же, как для супа мастава, заливают бульоном, кладут лапшу, картофель **и** варят до готовности. При подаче заправляют кислым

молоком.

*Говядина 80, маргарин столовый 10, картофель 70, мука пшеничная (для лапши) 40, морковь 8, лук репчатый 25, молоко кислое 50, перец молотый, соль.*

### *15. Чалоп (суп)*

Кислое молоко разводят охлажденной кипяченой водой, заправляют солью и красным молотым перцем, добавляют мелко нарезанные свежие огурцы, редиску, зеленый лук, кинзу, укроп, райхан, перемешивают и ставят в холодное место на 5–6 часов. Этот суп готовят в самые жаркие дни.

*Молоко кислое 350, вода 250, огурцы 50, редис 25, зеленый лук 5, кинза, укроп, райхан, перец красный молотый, соль.*

### *16. Какарум (суп)*

Кислое молоко перемешивают с мелко нашинкованным луком, заправляют солью и красным перцем, оставляют на полчаса «созревать». Затем маленькими порциями вливают кипяток, постепенно размешивая. Какарум разливают в пиалы, крошат лепешки и подают к столу.

*Молоко кислое 250, вода (кипяток) 250, лук репчатый 55, перец красный молотый, соль.*

### *17. Шашлык по-узбекски*

Баранину, нарезанную мелкими кусочками, пересыпают нашинкованным репчатым луком, заливают маринадом, перемешивают и ставят в холодное место на 3–4 часа. Затем мясо нанизывают на шпажку, на конец которой насаживают кусок курдючного сала, посыпают луком и обжаривают над раскаленными углями. Подают шашлык с луком и зеленью.

*Баранина 50, сало курдючное 5, лук репчатый 22, мука пшеничная 3, зелень петрушки 8; для маринада: анис 0,5, лук репчатый 8, перец красный 0,5, уксус 5, соль.*

### *18. Буглама кебаб (шашлык на пару)*

Баранину или говядину (окорок, грудинку) нарезают

ломтиками, ребра рубят на небольшие куски, перемешивают с мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, лавровым листом, солью, добавляют уксус и оставляют на несколько часов, чтобы мясо промариновалось. В большой котел или кастрюлю наливают немного горячей воды и опускают в нее посуду с маринованным мясом. Котел плотно закрывают и ставят на умеренный огонь на 2–3 часа. Надо следить за тем, чтобы вода не выкипела раньше, чем мясо сварится на пару.

*Мясо 175, лук репчатый 150, черный молотый перец, лист лавровый, соль.*

### *19. Каурма (жареная баранина)*

Мясо нарезают кусочками, обжаривают вместе с нашинкованным луком, после чего добавляют томат-пюре, муку и продолжают жарить. Затем заливают бульоном и тушат. Во время тушения кладут картофель, нарезанный кубиками, заправляют солью, специями и доводят до готовности.

*Баранина 160, жир 20, картофель 300, томат-пюре 15, мука 5, лук репчатый 20, специи, зелень, соль.*

### *20. Жаркоп (жаркое)*

Мелкие кусочки баранины (по 10–15 г) обжаривают на сильном огне с морковью и луком, затем добавляют томат-пюре, специи и воду, кипятят, кладут картофель, нарезанный кубиками и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 80, комбижир животный 15, картофель 225, лук репчатый 25, морковь 40, томат-пюре 15, перец, зелень, соль.*

### *21. Бехили жаркоп (жаркое с айвой)*

Мякоть жирной баранины или говядины нарезают небольшими кусочками, добавляют нарезанный кольцами лук, соль, перец, рубленую зелень, все перемешивают. Айву, у которой удалена сердцевина, нарезают дольками. На дно кастрюли кладут куски мяса, сверху — дольки айвы, добавляют немного воды и тушат под крышкой около часа, не размешивая.

*Мясо 125, айва 50, лук репчатый 55, кинза 25, черный молотый перец, соль.*

## *22. Ажабсанда*

Для ажабсанды, которая готовится на пару, необходимо иметь две кастрюли — одну большую, другую поменьше. На дно меньшей кастрюли кладут нарезанный кубиками картофель, затем нарезанную соломкой морковь, сверху — слоями дольки помидоров, кружочки лука, зубчики чеснока. Последний слой — кусочки мяса и курдючного сала. Между слоями необходимо добавлять понемногу соли, черного молотого перца, кинзы и сладкого перца. Верхний слой должен быть ниже края кастрюли на 3–4 см, иначе вытечет образовавшийся при варке сок. Посуду с подготовленными продуктами вставляют в большую кастрюлю с водой и варят при закрытой крышке, чтобы не выходил пар. По мере выкипания, воду подливают. Варят ажабсанду не менее 2 часов. Чем больше она варится (5–6 часов), тем вкуснее становится.

*Мясо 75, сало курдючное 25, картофель 65, морковь 65, помидоры. 65, лук репчатый 65, сладкий перец 10, чеснок 10, кинза 15, специи, соль.*

## *23. Кавурдак (жареное мясо)*

Свежую баранину, козлятину, говядину нарезают кусочками, дробят кости, хорошо солят. Растапливают баранье сало, шкварки убирают. В этом сале обжаривают мясо до образования румяной корочки, охлаждают, кладут в глиняный горшок или в эмалированную посуду, сверху заливают салом, плотно закрывают. Приготовленное таким способом мясо может храниться несколько месяцев. Из кавурдака готовят супы, вторые блюда.

*Мясо 250, сало курдючное 125, соль.*

## *24. Хасып (баранья колбаса с ливером)*

Бараньи кишки несколько раз промывают теплой водой, затем трижды холодной соленой, меняя воду. Мякоть баранины, ливер, курдючное сало рубят ножом или сечкой, добавляют мелко нарезанный лук, промытый рис, соль, пряности, немного воды, все хорошо перемешивают. Приготовленным фаршем через воронку наполняют кишку, завязывают ее, затем оба конца связывают вместе и варят на слабом огне 2 часа. Когда вода закипит, прокалывают колбасу в нескольких местах.

*Кишки бараньи свежие 100, баранина 45, селезенка 20, легкое 20, почка 20, сало курдючное 10, рис 30, лук репчатый 35, вода 130, перец, соль.*

### *25. Нарханги*

Мясо нарезают мелкими кубиками, солят, обжаривают в перекаленном курдючном сале до полуготовности, затем на него кладут слоями измельченные овощи в следующей последовательности: лук, морковь, помидоры, укроп, кинза, чеснок, сладкий перец, картофель. Перчат, добавляют соль, вливают воду, плотно закрывают крышкой и тушат на очень слабом огне 2 часа.

*Мясо 125, сало курдючное 50, морковь 125, лук 125, помидоры 125, картофель 125, укроп 25, кинза 25, чеснок 5, перец сладкий 10, черный молотый перец, соль.*

### *26. Казан кебаб (кебаб в казане)*

Жирную баранину нарезают небольшими кусками, солят. Лук нарезают кольцами и перемешивают с мелко нарезанным укропом или кинзой. В котел (казан) кладут слой мяса, сверху слой лука, затем второй слой мяса и лука и т. д. В предпоследний слой кладут стручок красного перца, разрезанный пополам. Котел плотно закрывают и тушат на очень слабом огне 2 часа.

*Мясо 175, лук репчатый 125, зелень (укроп или кинза) 25, красный перец 10, соль.*

### *27. Казан кебаб из домашней птицы*

Тушку курицы, гуся или индейки разрезают на куски, солят. В казане перекаливают масло, укладывают послойно куски птицы и нарезанный кольцами лук, перемешанный с рубленой зеленью кинзы и укропа, добавляют немного воды, плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне в течение часа.

*Курица 300, масло топленое 25, лук репчатый 35, зелень (укроп или кинза) 25, соль.*

### *28. Тухум-дульма (котлеты)*

В приготовленную котлетную массу заворачивают вареное очищенное яйцо, смачивают изделие в яйцах, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира (фритюре). Гарнируют жареным картофелем со свежими помидорами, политым красным соусом.

*Говядина 75, хлеб пшеничный 20, лук репчатый 10, яйцо 1,5 шт., сухари 7, комбижир животный 20, картофель 165, помидоры 406, соус красный 50, соль.*

### *29. Барак-чучвара (пельмени)*

Мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют воду, соль, перец и перемешивают. Пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 1–2 мм, нарезают квадратиками (30 × 30 мм), кладут на них фарш, края защипывают. Перед подачей пельмени отваривают в бульоне, заправляют кислым молоком, красным перцем и посыпают зеленью.

*Для фарша: говядина 110, вода 30, лук репчатый 40, перец черный 1, соль; для теста: мука пшеничная 100, вода 30, молоко кислое 30, перец молотый красный, зелень, соль.*

## *Пловы*

Плов — одно из наиболее распространенных на Среднем Востоке блюд. Без него не обходится ни одно застолье.

Приготовление настоящего среднеазиатского плова обычно состоит из трех операций: перекаливание масла, приготовление зирвака и закладка риса и доведение плова до готовности. Перекаливание масла. Для этой операции нужна обязательно металлическая (но не эмалированная) посуда (казан) с толстым дном, желательно овальной формы. Такую посуду нужно сначала накалить, затем налить в нее масло и перекаливать его на умеренном или даже слабом огне, причем огонь не должен касаться дна посуды. Масло не должно закипать, а перекаленность его можно определить по сильному потрескиванию или отскакиванию брошенной в него крупной соли или по выделению беловатого дымка. Масло обычно наливают на дно казана слоем 1–3 см в зависимости от объема

закладываемых продуктов. Чаще всего используется смесь растительного (подсолнечного, хлопкового, льняного, орехового, кунжутного) масла с животными жирами (конским, бараньим, говяжьим, костным). Сливочное и топленое масло перекаливанию не подлежит.

Приготовление зирвака. В перекаленное масло закладывают в следующей последовательности: нарезанное мелкими или крупными кусочками мясо, нарезанный кубиками или толстыми кольцами лук и нарезанную соломкой морковь (морковь кладут по весу вдвое меньше риса).

Каждый из этих трех компонентов пережаривают последовательно так, чтобы все продукты сохранили свойственный им вид и цвет. В начале варки зирвака огонь увеличивают, к середине и концу варки — уменьшают. Необходимо следить, чтобы продукты не прилипали к стенкам и дну казана. В приготовленный зирвак, т. е. примерно через 20–30 минут добавляют пряности в количестве из расчета 1–1,5 чайных ложки с верхом на 500 г риса. Затем зирвак солят и заливают небольшим количеством воды из расчета 100–125 мл на каждые 500 г риса.

Закладка риса и доведение плова до готовности. Подготовленный зирвак разравнивают, уменьшают огонь и засыпают ровным слоем риса, который слегка придавливают шумовкой или ложкой, но ни в коем случае не смешивать с зирваком. Затем утрамбованную поверхность риса осторожно заливают водой так, чтобы она не разрушила его слой. Для этого можно использовать следующий прием: на рис ставят блюдце и на него льют воду, которая будет равномерно стекать на рис с краев блюдца. Затем блюдце осторожно вынимают с помощью заранее привязанного к нему шнурка. Рис должен быть залит водой на 1–1,5 см. Если рис очень сухой и твердый, то воды нужно налить чуть больше. Затем нужно усилить огонь, но следить, чтобы плов кипел равномерно. Воду поверх риса нужно досолить. Можно добавить в эту воду также куркуму, которая окрашивает рис в золотисто-лимонный цвет. Во время кипения плов накрывать крышкой не следует, но когда вода полностью испарится, его нужно накрыть очень плотно. Перед этим нужно убедиться, что плов готов. Для этого следует ударить несколько раз по поверхности

риса плашмя шумовкой, на что должен последовать сухой звук. Тогда плов протыкают в нескольких местах деревянной палочкой, разравнивают поверхность риса шумовкой, не смешивая его с зирваком и накрывают крышкой на 15–20 минут, чтобы плов упрел. После этого осторожно снимают крышку, следя за тем, чтобы капли воды с нее не попали в плов, равномерно перемешивают его и подают.

## *30. Плов по-узбекски (ферганский)*

Рис предварительно замачивают на 2 часа в подсоленой воде (10 г соли на 1 л воды). Баранину нарезают кусочками по 10–15 г и обжаривают в чугунном казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, затем добавляют нарезанные соломкой лук и морковь и жарят все вместе. Эта смесь называется зирвак. Затем вливают горячую воду и припускают зирвак на слабом огне до готовности. В отличие от других блюд и способов приготовления пловов, здесь соль и воду кладут в плов в два приема. Первый раз специи добавляют после окончания тушения продуктов. Затем закладывают набухший в воде рис, причем он должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при укладке риса имеет количество-горячей воды, которой нужно залить его. Она должна быть равна весу риса, набухшего в воде (на 1 кг сухого риса брать 2100 г воды, а на замоченный — на 30 % меньше, т. е. 1370 г). После закладки риса и воды плов солят, добавляют специи: анис, барбарис или молотый перец (можно добавить также промытую сушеную курагу из расчета 20 г на порцию) и продолжают варить, пока вода не испарится, потом шумовкой собирают плов к середине горкой, прокалывают в нескольких местах палочкой, плотно закрывают крышкой и доводят на очень слабом огне до готовности (20–25 минут).

При подаче плов укладывают горкой, а сверху кладут кусочки мяса и посыпают нашинкованным луком. Отдельно подают маринованные или соленые огурцы.

*Баранина 60, рис 120, морковь 120, лук репчатый 50, сало баранье или масло-растительное 30, специи, соль.*

## *31. Плов по-бухарски*

Готовят зирвак из мяса, лука и моркови, нарезанной тонкой соломкой. Изюм промывают в теплой воде и добавляют в зирвак в конце варки. Рис промывают в теплой, чуть подсоленной воде и дальше готовить плов так же, как плов по-узбекски (описание выше).

*Баранина 60, рис 120, морковь 120, лук репчатый 50, жир 30, специи 3, соль.*

### *32. Плов по-бухарски без мяса*

Морковь, репчатый лук нарезают соломкой и пассируют в растительном масле до полуготовности. Засыпают в посуду предварительно замоченный в холодной подсоленной воде рис, перебранный промытый изюм, добавляют пассированные коренья, зелень петрушки, заливают горячей водой, перемешивают и варят при закрытой крышке на слабом огне до готовности.

*Рис 100, масло растительное 40, лук репчатый 50, морковь 100, изюм 50, зелень петрушки 10, соль.*

### *33. Плов по-хорезмски*

Мясо нарезают крупными кусками по 60–80 г, обжаривают в масле, затем добавляют обжаренный лук, после чего вливают четверть стакана воды и дают ей закипеть и только после этого закладывают заранее подготовленную морковь, нарезанную вдоль пластинками шириной 1 см и толщиной 2–3 мм, соль и пряную смесь. Затем в зирвак доливают воду так, чтобы она покрыла содержимое казанка, плотно закрывают крышкой и томят 2–3 часа на очень слабом огне. Потом закладывают рис, вновь доливают воду, солят по вкусу и продолжают варить еще 30 минут. Готовый плов не размешивают, а перекладывают на тарелки слоями.

*Баранина 130, рис 120, морковь 120, лук 60, жир 50, пряная смесь 5, соль.*

### *34. Сафаки палов (плов раздельный по-самаркандски)*

Промытый рис кладут в котел с подсоленной водой (на 1 кг риса 1 л воды), отваривают. Очищенную морковь варят целиком вместе с мясом. Вареное мясо нарезают кусками, морковь — соломкой, добавляют пассированный репчатый лук, соль,

молотый красный и черный перец и все перемешивают. При подаче кладут сначала сваренный рис, поливают его сильно разогретым маслом, сверху укладывают мясо, морковь, лук, затем поливают оставшимся маслом.

*Баранина 170, рис 120, морковь 150, масло топленое 50, лук репчатый 80, черный и красный перец, соль.*

### *35. Плов тограма*

Из одной четвертой части мяса, моркови и лука готовят зирвак по-ферганski, варят на нем рис, а остальное мясо и морковь отваривают по-самаркандски в другой посуде, перед подачей готовые части соединяют. Отдельно подают маринованный дикий лук.

*Мясо 100, рис 120, морковь 100, масло топленое 50, лук 80, пряная смесь 3, соль.*

### *36. Плов тонтарма (из прожаренного риса)*

Непромытый рис до закладки предварительно пережаривают в отдельной посуде с топленым маслом до красноватого цвета. Затем готовят плов так же, как плов по-узбекски (описание выше).

*Мясо 60, рис 120, морковь 120, лук 60, масло топленое для риса 60, масло растительное для зирвака 40, пряная смесь 3, соль.*

### *37. Ивитма палов (плов из риса и гороха)*

Рис промывают 4–5 раз в холодной подсоленной воде, а затем замачивают его в горячей на 30–40 минут, а горох — на 18–20 часов.

Баранину нарезают кусочками и обжаривают в раскаленном жире до образования румяной корочки, добавляют лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и продолжают жарить еще 10–15 минут. Когда морковь и лук поджарятся, наливают горячую воду, добавляют замоченный горох, специи и варят 20–25 минут. Когда зирвак будет готов, его солят и засыпают ровным слоем риса; затем снова наливают воду в количестве, равном весу набухшего риса. Как только рис впитает воду, котел плотно закрывают крышкой и доводят на очень слабом огне до готовности (20–25 минут).

*Баранина 110, рис 70, морковь 100, горох 30, лук репчатый 30,*

*сало баранье или масло растительное 30, специи, соль.*

### *38. Плов с пшеницей*

Дробленую пшеницу замачивают на 3 часа в теплой воде, затем засыпают в зирвак вместо риса и готовят плов так же, как плов по-узбекски (описание выше).

*Мясо 60, пшеница 120, морковь 120, лук 60, жир 50, пряная смесь 3, соль.*

### *39. Плов с айвой*

Айву тщательно вымывают щеткой, очищают от сердцевины, разрезают на четвертинки, которые кладут в готовый зирвак перед закладкой риса и тушат несколько минут. Затем готовят плов так же, как плов по-узбекски.

*Мясо 40, рис 120, морковь 50, лук репчатый 40, айва 80, жир 40, пряная смесь 3, соль.*

### *40. Плов с урюком*

Урюк тщательно промывают несколько раз в холодной воде и закладывают на зирвак ровным слоем, не перемешивая. После этого на урюк засыпают рис. Готовят плов так же, как плов по-узбекски (описание выше).

*Говядина 60, рис 120, морковь 40, жир 50, урюк 80, пряная смесь 3, соль.*

### *41. Плов с сушеным урюком*

Лук обжаривают в сильно нагретом жире, кладут кусочки нежирной говядины и нашинкованную соломкой морковь, заправляют солью, пряностями, заливают водой. Когда зирвак закипит, перемешивая, добавляют ровным слоем тщательно промытый сушеный урюк. Затем засыпают подготовленный рис и варят плов так же, как плов по-узбекски.

*Рис 125, говядина 65, жир 50, морковь 35, урюк 35, пряная смесь, соль.*

### *42. Плов с чесноком*

Плов с чесноком готовят так же, как плов по-узбекски, только рис закладывают в два приема, сначала кладут половину риса, разравнивают, вкруговую укладывают головки чеснока, затем засыпают оставшийся рис, заливают водой и продолжают варку. Когда блюдо готово, чеснок вынимают, плов перемешивают и перекладывают на блюдо. Головки чеснока делят на зубчики, очищают и укладывают на плов.

*Рис 125, мясо 50, жир 35, чеснок 50, морковь 65, лук репчатый 55, пряная смесь, соль.*

## *43. Каватор палов (плов с голубцами из виноградных листьев)*

Мясо предназначенное для плова делят на 2 части: одну нарезают для зирвака, а из другой готовят вместе с луком фарш. Молодые виноградные листья моют холодной водой. На каждый листок кладут 5–10 г приготовленного фарша и делают маленькие голубцы. Готовые голубцы нанизывают на нитку, кладут в отдельную посуду с водой и кипятят. Этот плов готовят так же, как плов по-ферганси, только перед закладкой риса в зирвак кладут голубцы и варят вместе с рисом. Готовый плов выкладывают на блюдо, сверху раскладывают голубцы.

*Рис 125, мясо 65, жир 35, морковь 50, лук репчатый 50, пряная смесь, соль; для голубцов: мясо 65, лук репчатый 55, виноградные листья, черный молотый перец, соль.*

## *44. Ивиртма палов (плов с горохом)*

Рис промывают 3–4 раза в холодной воде и замачивают в горячей на 30–40 минут. Горох замачивают в холодной воде не менее чем на 12 часов. В перекаленном жире пережаривают мясо и лук, добавляют нарезанную мелкими кубиками морковь, после чего тушат зирвак еще 10–15 минут. Затем наливают воду, кладут подготовленный горох, пряности и варят 25 минут. Только после этого солят и засыпают рис. Поскольку рис был предварительно замочен, воды в плов наливают несколько меньше чем обычно и варят на сильном огне. Когда вся вода испарится, котел плотно накрывают и оставляют на 20–25 минут для упревания.

*Рис 125, мясо 65, жир 35, морковь 50, горох 25, лук репчатый 55, пряная смесь, соль.*

## *45. Шавля (плов)*

Это блюдо готовят так же, как плов по-узбекски, но в обжаренное мясо кладут томат, а через 10 минут вливают воду из расчета 400 г на порцию и варят 1 час.

*Баранина 110, рис 80, морковь 150, масло животное 20, томат-пюре 30, лук репчатый 20, специи, соль.*

### *46. Шавля с фасолью*

Мясо, морковь, лук и помидоры нарезают кубиками и обжаривают в перекаленном жире. Заливают водой, добавляют предварительно замоченную фасоль. Когда фасоль будет доведена до полуготовности, кладут промытый рис. Соль и перец добавляют в готовую шавлю, которая должна отстояться.

*Рис 100, мясо 75, морковь 75, фасоль 50, жир 75, лук репчатый 55, помидоры 75, красный молотый перец, соль.*

### *47. Шавля с сушеным урюком*

Нарезанные морковь, лук обжаривают в перекаленном жире, наливают воду, дают закипеть, заправляют солью, специями и перед закладкой риса добавляют промытый в холодной воде сушеный урюк.

Готовую шавлю кладут на блюдо, посыпают сверху нарезанным зеленым луком.

*Рис 200, морковь 75, урюк 75, жир 75, лук репчатый 55, кинза, зеленый лук, черный перец горошком, соль.*

### *48. Манты по-узбекски*

Баранину и лук мелко рубят, тщательно перемешивают, заправляют солью и перцем. Из крутого пресного теста раскатывают лепешки, на середину которых кладут фарш и кусочек курдючного сала; края лепешек защипывают, придавая изделиям круглую форму. Манты отваривают на пару и подают, залив мясным бульоном и кислым молоком, посыпав перцем и зеленью.

*Баранина 35, сало курдючное 1, лук репчатый 35, мука пшеничная 40, вода 20, молоко кислое 20, перец, зелень, соль.*

### *49. Самса уйгурская (пирожки)*

Из крутого теста раскатывают сочни (лепешки). На середину кладут фарш, приготовленный, как на манты, кусочек курдючного сала и оформляют треугольником. Защипанной стороной самсу наклеивают на стенки тандыра, предварительно сбрызнув их водой, затем сбрызгивают водой самсу, плотно закрывают тандыр. Чтобы самса зарумянилась, через 20 минут верх тандыра и нижнее отверстие открывают, раздувают затухший жар и оставляют на жару еще 10–15 минут.

*Фарш 86, сало курдючное 10, мука 50, вода для теста 20.*

## *50. Машкичири (каша из маша и риса)*

Ломтики мяса, нарезанные морковь, лук обжаривают в сильно разогретом жире. Наливают воды, кладут промытый маш и варят на слабом огне. Когда зерна маша полопаются, добавляют соль, специи и рис. Продолжают варить, часто помешивая, чтобы каша не пригорела. Готовая каша должна постоять 10–15 минут.

*Маш 50, рис 75, мясо 75, жир 75, морковь 50, лук репчатый 55, специи, соль.*

## *51. Халим (каша из пшеницы)*

Пшеницу толкут в ступе, сбрызгивая водой, л за 5–6 часов до начала варки замачивают в кипятке. Нарезанную кубиками баранину или говядину обжаривают в масле, засыпают подготовленную пшеницу, заливают водой, варят на слабом огне 2 часа, постепенно помешивая. Если вода испарилась, а пшеница не готова, подливают кипяток. Солят халим и заправляют пряностями только после готовности.

*Пшеница 125, баранина 75, масло 50, корица, черный молотый перец, соль.*

## *52. Мохора (полужидкая каша из гороха)*

Баранину, телятину или говядину нарезают кусочками, опускают в холодную воду, добавляют очищенную целую морковь и ставят на огонь. Когда вода закипит, снимают пену и засыпают предварительно замоченный горох (бульон должен едва покрывать горох), варят до полуготовности, затем добавляют целые картофелины и варят еще полчаса. Солят после готовности.

*Горох 125, мясо 65, морковь 35, картофель 50, соль.*

## *53. Чумза лагман (дунганская лапша)*

Замешивают тесто, скатывают в шар, накрывают салфеткой и дают полежать час, после чего обминают тесто с водой, в которой растворены соль и сода. Готовое тесто разделывают на небольшие кусочки, раскатывают их, придав форму колбаски (толщиной с карандаш). Чтобы они не слипались, их смазывают растительным (хлопковым) маслом. Затем колбаску берут за оба конца и, ударив ее серединой об стол, растягивают. Когда тесто вытянется до 1 мм, складывают его вдвое, проделывают операцию вторично, затем еще раз складывают и еще раз вытягивают. Приготовленную лапшу отваривают в подсоленной воде, промывают 2–3 раза в холодной воде и откидывают на дуршлаг. Отдельно готовят ваджу. Для этого мясо, картофель, редьку, помидоры нарезают мелкими кубиками; морковь, свеклу, капусту — солимкой; лук, сладкий перец — кольцами; чеснок мелко рубят. В перекаленном сале обжаривают мясо до образования румяной корочки, добавляют лук, помидоры, немного тушат, затем кладут остальные овощи, перемешивают, солят, заправляют чесноком и пряностями, наливают бульон, в котором была сварена лапша, и тушат на слабом огне 30–40 минут. При подаче на стол лапшу окунают в горячую воду, перекладывают в глубокие тарелки, добавляют ваджу, посыпают мелко нарезанной зеленью кинзы и рубленым чесноком.

*Для лапши: мука 125, яйцо 1/2 шт, масло растительное (для смазывания) 25, сода на кончике ножа, соль; для ваджи: мясо 125, картофель 75, редька 175, морковь 35, капуста 25, лук репчатый 75, перец сладкий 10, помидоры 60, кинза 25, чеснок, лист лавровый, черный молотый перец, соль.*

## *54. Катырма*

В теплой воде растворяют соль, кладут в нее мелко нашинкованный лук, толченые бараньи шкварки и, постепенно добавляя муку, замешивают однородное без комочков тесто, скатывают его в шар, заворачивают в салфетку и дают полежать 15 минут. Нарезают из теста куски по 200 г и раскатывают их в круглые лепешки толщиной 1 см. Поджаривают лепешки с обеих сторон, прикладывая к раскаленным стенкам котла (без добавления жира).

*Мука 250, вода 125, шкварки бараньи 50, лук репчатый 75, соль.*

## *55. Катлама*

В теплой воде растворяют соль и, добавляя муку, замешивают простое пресное тесто, скатывают в шар, накрывают полотенцем, дают полежать 10–15 минут, разделывают на 4 части, каждый кусок раскатывают как можно тоньше (тоньше 1 мм), стараясь меньше использовать муки на подсыпку. Раскатанный пласт смазывают растопленным бараньим салом, топленым маслом или сметаной, после этого накручивают на тонкую скалку, разрезают его вдоль, затем скалку убирают и делают еще один разрез посередине, чтобы получились неширокие полосы (не более 1,5 см). Каждую полоску теста поплотнее скатывают в кружок и каждый кружок раскатывают в лепешку толщиной 1 см. В котле, смазанном масле, обжаривают лепешки с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Готовую катламу посыпают сахарной пудрой.

*Мука 250, вода 125, масло (сало) или сметана для смазывания 95, масло топленое для обжаривания 65, сахарная пудра 10.*

## *56. Юпка*

В подсоленную воду всыпают муку и замешивают простое пресное тесто, дают отстояться, затем нарезают кусочками по 50 г, каждый из них раскатывают в очень тонкую лепешку (до 1 мм толщиной).

Мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный лук, соль, черный молотый перец, перемешивают и обжаривают в разогретом масле.

Раскаленный котел с шарообразным дном смазывают маслом, опускают в него одну лепешку, обжаривают с обеих сторон, вынимают. Затем кладут вторую лепешку, обжаривают ее с одной стороны, переворачивают, оставляют в котле. Кладут на нее тонкий слой фарша, накрывают первой лепешкой. Сверху опять кладут фарш, накрывают сырой лепешкой и переворачивают вместе с ней всю юпку, чтобы сырое тесто оказалось на дне котла, а поджаренная лепешка вновь была наверху. На эту поджаренную лепешку снова укладывают слой фарша и опять закрывают сырой лепешкой, вновь переворачивают и проделывают так 10–12 раз. Выпекают на очень слабом огне, все время смазывая котел маслом. Готовую юпку смазывают маслом, кладут в глубокую миску и закрывают салфеткой на 10 минут.

*Мука 250, вода 125, масло топленое 65, соль; для фарша: мясо 75, лук репчатый 35, перец, соль.*

## *57. Патырча*

В горячую подсоленную воду добавляют топленое или сливочное масло, замешивают тесто, накрывают салфеткой, дают постоять. Через 10–15 минут раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, смазывают бараньим салом или сметаной, сворачивают в рулет, а рулет, взяв за оба конца руками, одновременным движением левой руки вперед, а правой — назад, скручивают несколько раз. Из получившегося жгута нарезают куски по 250–300 г и раскатывают из них круглые лепешки толщиной по краям 2 см, а по середине — 1 см. Середину чуть накалывают, смазывают слегка сметаной и выпекают в духовке.

*Мука 250, вода 65, масло топленое или сливочное 35, сало баранье 65 или сметана 95 (для смазки), соль.*

## *58. Вараки самса*

В теплую подсоленную воду всыпают муку, замешивают крутое тесто, скатывают его в шар, дают полежать под салфеткой несколько минут, затем тонко раскатывают (до 0,5 мм), смазывают маслом и, накрутив на скалку, разрезают вдоль нее. Получаются широкие полоски в несколько слоев. Из них нарезают прямоугольники размером 6×8 см, середину каждого раскатывают маленькой скалкой, кладут фарш. Прямоугольник складывают пополам и защипывают чуть глубже краев таким образом, чтобы края самсы остались расслоенными наподобие тетрадных листов. Самсу жарят в большом количестве растительного масла приблизительно минуту (тесто должно приобрести бледно-желтый цвет).

*Мука 250, вода 125, масло топленое (для смазывания) 35, масло растительное (хлопковое) 250, соль.*

Фарш готовят так: мясо с луком пропускают через мясорубку, заправляют солью, красным и черным перцем и поджаривают на сковороде в небольшом количестве масла.

*Говядина или баранина (мякоть) 125, лук репчатый 65, топленое масло для обжаривания, красный и черный перец,*

## *59. Чак-чак*

Яйца взбивают, вливают немного коньяка, солят и, постепенно добавляя муку, замешивают тесто, дают ему полежать под салфеткой. Раскатывают пласт толщиной не более 2 мм,

разрезают на полоски шириной 2–3 см, нарезают лапшу и обжаривают ее в большом количестве масла. Жареную лапшу раскладывают, чтобы она остыла. Мед растапливают и мешают до тех пор, пока сахар не растворится, затем кладут лапшу, хорошо перемешивают. Полученную массу перекладывают в глубокое блюдо, смазанное маслом, и спрессовывают руками (ладони предварительно смачивают холодной водой, чтобы к ним не прилипала лапша). После того как чак-чак полностью остынет, нарезают его кусочками.

*Мука 250, яйцо 2½ шт., коньяк 20, мед 80, сахар 50, масло топленое 250, соль.*

## *60. Гуштли нон*

Дрожжи растворяют в половинном количестве воды, добавляют вторую половину соленой воды, затем, подсыпая муку и подливая воду, замешивают тесто, скатывают в шар, накрывают салфеткой и ставят на час в теплое место. Когда тесто поднимется, раскатывают его в большую лепешку толщиной 2 см, покрывают ее ровным слоем мясного фарша, заправленного красным перцем, солью, и сворачивают в трубку. Перекручивают трубку в винтообразный жгут, чтобы фарш хорошо перемешался с тестом, разрезают на куски по 150–200 г и делают из них круглые лепешки. Середину каждой лепешки густо накалывают. Гуштли нон обычно выпекают в тандыре, но можно и на смазанном листе в духовке.

*Мука 250, вода 125, мясо 50, дрожжи 10, красный перец, соль.*

## *61. Чалпак*

Дрожжи растворяют в половинном количестве воды, добавляют вторую половину соленой воды. Затем, постепенно подсыпая муку и подливая воду, замешивают тесто, скатывают в шар, закрывают салфеткой и ставят на час в теплое место. Готовое тесто разделывают на кусочки по 50–60 г, формуют из них шарики и раскатывают лепешки толщиной 3–4 мм, дают подойти под салфеткой, а затем выпекают з смазанном маслом котле до образования румяной корочки с обеих сторон.

*Мука 250, вода 125, дрожжи 10, масло растительное (для поджаривания), 65, соль.*

## *62. Лозижан*

Очищенный чеснок толкут, всыпают в предварительно перекаленное и остуженное до температуры 50° масло и слегка тушат на очень слабом огне, чтобы чеснок отдал маслу весь свой сок, но не сгорел. Затем прибавляют красный молотый перец и перемешивают. Хранят в герметически закупоренной стеклянной посуде.

*Чеснок 50, масло подсолнечное 10, красный перец 5, соль.*

## *63. Гураоб*

Целые кисти незрелого винограда вымывают, пропускают через мясорубку. Полученную массу процеживают в эмалированную или стеклянную посуду через вчетверо сложенную марлю, добавляют соль, размешивают, закрывают крышкой и оставляют на сутки. На другой день сок разливают в сухие бутылки, герметически закупоривают их и развешивают на солнечной стене. Через 3–4 месяца, когда гураоб покраснеет, он будет готов к употреблению.

*Сок виноградный 250, соль.*

## *64. Пиез ансур (маринованный дикий лук)*

Дикий лук (он растет в горных районах Узбекистана) очищают от кожицы костяным или деревянным ножом, складывают в стеклянную или керамическую посуду, заливают 10 %-м раствором соли так, чтобы лук был полностью покрыт. Через 3 дня старый рассол заменяют свежим. Операцию повторяют 15 раз в течение 45 дней. Затем заливают лук виноградным уксусом (или уксусом приготовленным из сухого вина и уксусной эссенции: на 0,5 л вина — 15 г уксусной эссенции) и оставляют на 3–4 дня. За это время лук, если он потемнел, побелеет, приобретет необходимую крепость и вкус, после чего будет готов к употреблению.

Таким же способом маринуют и мелкий репчатый лук.

*Лук мелкий 250, уксус 3 %-й 250, соль 400 (15 раз на 250 л воды — 27 г соли).*

## *65. Помидоры быстросоленые*

Спелые помидоры вымывают, дают стечь воде. Каждый помидор разрезают, не разделяя, на половинки, срез обильно

посыпают солью. Из чеснока, зелени кинзы, укропа и петрушки готовят фарш (рубят или пропускают через мясорубку). В перекаленном растительном масле обжаривают нарезанный кольцами лук, охлаждают и смешивают с зеленым фаршем. Полученной смесью густо намазывают срезы помидоров. Затем укладывают помидоры в эмалированную кастрюлю, сначала крупные, а сверху более мелкие. Плотно закрывают крышкой и ставят в холодильник. Через сутки помидоры подают на стол.

*Помидоры 500, чеснок 5, лук репчатый 40, масло растительное 20, зелень (кинза, укроп, петрушка) 15, соль.*

### *66. Яичмиш*

Подготовленные орехи (очищенные от кожицы и прокаленные) толкут в ступке или пропускают через мясорубку вместе с промытым изюмом и кукурузным толокном, добавляют любую фруктовую эссенцию, перемешивают. Из полученного клейкого теста формуют шарики величиной с грецкий орех и обваливают в сахарной пудре.

*Орехи (очищенные) 125, изюм 125, толокно кукурузное 25, сахарная пудра 15, фруктовая эссенция.*

### *67. Кием морковный*

Желтую морковь нарезают соломкой или звездочками, кладут в таз для варенья, заливают водой и ставят на слабый огонь. Когда морковь станет мягкой, всыпают сахар и варят на медленном огне до готовности: морковь должна стать прозрачной, а сироп — приобрести умеренную плотность и тягучесть (примерно такую же, как у варенья). Для аромата в еще горячий сироп добавляют ванилин.

*Морковь 250, сахар 250, вода 375, ванилин.*

### *68. Кием тыквенный*

Тыкву натирают на крупной терке и опускают в кипящий сироп. Варят все время, помешивая деревянной ложкой или палочкой. В готовый кием добавляют шафран, лимонную кислоту.

*Тыква 250, сахар 600, вода 500, шафран, лимонная кислота.*

### *69. Кием урючный*

Незрелые зеленые абрикосы, в которых еще не затвердела косточка, накалывают со всех сторон вилкой и, сложив в марлевый мешочек, погружают на 5 минут в кипящую воду, затем сразу же промывают холодной водой и опускают в сахарный сироп. Варят до готовности, снимая пену. В горячий кием добавляют ванилин.

*Абрикосы (зеленые) 250, сахар 500, вода 500, ванилин 5.*

### *70. Бекмес виноградный*

Спелые гроздья винограда промывают в холодной воде, выжимают из него сок и кипятят на среднем огне до загустения, время от времени размешивая деревянной лопаточкой. Цвет готового бекмеса — темно-желтый.

### *71. Бекмес из ягод тутовника*

Сок выжимают из очищенных веточек и промытых холодной водой ягод тутовника. Образовавшийся сок кипятят на слабом огне до загустения. Цвет готового бекмеса — темно-красный. Бекмес из ягод тутовника готовят и на солнце. Для этого сок наливают в эмалированную или фарфоровую посуду и ставят на солнце. На ночь посуду закрывают. Через несколько дней образовывается густая масса.

### *72. Халвайтар*

В разогретом котле перекаливают жир или масло, охлаждают, затем всыпают муку и, размешивая, ставят на огонь. Пассируют до тех пор, пока мука не приобретет коричневый оттенок. После этого вливают в котел разведенный в кипятке сахар. Смесь кипятят на слабом огне до густоты сметаны. Незадолго до готовности добавляют в халвайтар орехи, а после готовности — ванилин.

*Сало баранье или масло топленое 25, мука 40, сахар 50, вода 190, ядро ореха 25, ванилин.*

### *73. Букман*

Муку пассируют на масле (как при приготовлении

халвайтара), добавляют немного воды и размешивают, чтобы не было комочков. В кипящем молоке растворяют сахар, соединяют его с пережаренной мукой. Полученную массу варят на слабом огне до сгущения. Букман подается в охлажденном виде.

*Молоко 250, мука 35, масло топленое 5, сахар нават 50.*

*Однажды великий английский драматург Бернард Шоу обедал в ресторане под бравурные звуки оркестра, исполнявшего одну мелодию за другой. Шоу подозвал метрдотеля и спросил:*

*— Скажите, оркестр может сыграть что-нибудь по заказу посетителей?*

*— Конечно, сэр, — ответил метрдотель. — Что вам хотелось бы?*

*— Передайте им, пусть сыграют в покер, пока я окончу обедать, — ответил Шоу.*

* * *

*Посетитель говорит кельнеру:*

*— Курица несвежая.*

*— Это ваша вина.*

*— Что?!*

*— Я же предлагал вам ее в прошлую среду, а вы отказались…*

* * *

*Официант приносит отбивную котлету, придерживая ее пальцами. Гость гневно спрашивает:*

*— Нельзя ли снять палец с моей котлеты?*

*— Неужели, сэр, вы хотите, чтобы я уронил отбивную в третий раз?*

* * *

*Посетитель:*

*— Что это такое, до сих пор вы клали в суп два куска мяса, а теперь только один!*

*Официант:*

*— Простите, наверное, повар забыл его разрезать.*

* * *

*— Кельнер, какая разница между бифштексом за 6 марок и бифштексом за 4 марки?*

*— К бифштексу за 6 марок мы даем более острый нож.*

* * *

*Зашел однажды человек в бар выпить кружку пива. Видит, продавец слишком уж много недоливает. Когда подошла очередь, смотрит — и в его кружке чуть больше половины. Он не выдержал:*

*— Как вам не стыдно так много недоливать?*

*А продавец посмотрел на него да и говорит:*

*— Какой ты плохой человек! Эгоист!.. Ты только о себе заботишься, а я забочусь о том, чтобы всем хватило.*

* * *

*— Гарсон, вы уверены, что эта рыба свежая?*

*— Не знаю, мсье. Я работаю здесь всего неделю.*

* * *

*Врач — коллеге:*

*— Я уверен, что одну треть всех пациентов поставляют нам плохие кулинары.*

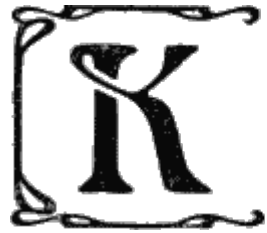
*— Согласен. Но остальные две трети поставляют хорошие кулинары.*

* * *

*— Пожалуйста, принесите мне бифштекс, но чтобы он был из хорошего мяса, совсем слегка прожарен, достаточно мягок. Лучше всего взять мясо молодого теленка…*

*— А какая группа крови должна быть у этого теленка? — вежливо осведомился официант.*

# Казахская кухня



Казахская ССР — многонациональная республика, здесь живут представители более ста национальностей. И тем не менее из глубин веков до наших дней сохранилась весьма своеобразная, оригинальная казахская кухня, блюда которой славятся сочностью и нежным вкусом.

Характерная особенность казахской кухни — преобладание мясных и мучных изделий, а также сочетаний из мяса и муки.

Наиболее распространенное мясное блюдо — бешбармак — сваренные в бульоне, баранина и куски раскатанного теста. «Бешбармак» в переводе означает «пять пальцев». Названо кушанье так потому, что его принято есть руками. Большое блюдо с бешбармаком ставят на середину стола, еда источает неповторимый аромат. Хозяин тут же разрезает мясо и подает его гостям вместе с костями. Голову барана преподносят самому почетному гостю, который отрезает от нее уши и передает молодым мужчинам, затем отделяет небо и передает девушкам. После этого уважаемый гость передает сотрапезникам отрезаемые им от головы кусочки мяса, а затем голова переходит по кругу от одного гостя к другому. Бешбармак гости запивают сорпой — крепким бульоном, налитым в большие пиалы. Сорпа с разными наполнителями — одно из самых любимых первых блюд.

Любят казахи также и куырдак — жаркое из бараньей печени, легкого и мяса с картофелем.

Национальным видом мяса у казахов следует считать конину, хотя в настоящее время ее употребляют реже чем баранину и даже говядину.

Конину готовят различными способами, в том числе копченую и варено-копченую. Из конины, например, делают очень вкусные сырокопченые колбасы — казы и мужук.

Характерно, что мясо в казахской кухне нарезают и отваривают кусками по 1,5–2 кг, а измельчают прямо перед едой, причем употребляют его в натуральном виде. Блюда из молотого мяса в казахской кухне практически не употребляются за исключением некоторых современных изделий,

позаимствованных у других народов.

Казахи — большие мастера заготавливать мясо впрок. Его заготавливают различными способами — вялением, солением, копчением. Наряду с мясом в казахской кухне широко используются субпродукты (легкие, печень, почки, мозги, язык).

Казахская кухня не знает супов, если не считать заимствованной у узбеков шурмы. Для нее характерны блюда, которые по своей консистенции занимают как бы промежуточное положение между супами и вторыми блюдами. В состав таких блюд входит много мяса, теста или зерна и относительно небольшое количество крепкого, жирного бульона, сдобренного кисломолочными продуктами.

Своеобразными блюдами являются хе из рыбы (рыба маринованная) и хе из мяса (мясо маринованное). Филе рыбы (судака, хека) нарезают тонкими ломтиками (длиной 3–4 см), сбрызгивают уксусом, добавляют морковь, репчатый лук, чеснок, зелень кинзы и маринуют 30 минут. Затем заправляют солью, охлажденным калеными растительным маслом и хорошо перемешивают.

Для большинства блюд продукты нарезают мелкими кубиками, соломкой или ромбиками. При этом особое внимание уделяется равномерности нарезки, так как это создает оптимальное условие для правильной тепловой обработки. Из пряностей применяют зелень кинзы, петрушки, сельдерея, райхана, которую в измельченном виде добавляют в салаты, горячие закуски и вторые блюда.

Очень широко в казахской кухне употребляются мучные блюда, особенно разнообразные лепешки, сходные с узбекскими, но обычно сдобренные в большей степени луком или черемшой. Называются они нан и различаются по форме и виду посуды, в которой их выпекают: казан жанпай нан (лепешка по размеру котла), табанан (от сковородки таба). Наиболее распространенными являются крупные пшеничные лепешки (по 200–300 г) токаш или табанан и ак-нан, приготовляемые из кислого теста и используемые в качестве хлеба. Ак-нан отличается от табанана содержанием лука или кунжутного семени. Выпекают эти лепешки в тандыре. Лепешки кавирла являются разновидностью русских пышек — их также готовят из дрожжевого теста, но обжаривают во фритюре. Более оригинальны два других вида мучных изделий: бацырсаки (пряженые галушки, подаваемые почти ко всем мясным блюдам) и казан жанпай нан (тонкая лепешка, приготовляемая в казане почти без масла, методом медленного запекания). Широко известны также и другие мучные блюда: самса, манты, май-

хашан, монпар и др. Нередко казахи едят тары — поджаренные зерна, запивая их чаем или молоком.

Летом почти в каждой семье готовят айран — кислое молоко, разбавленное водой. Его пьют как прохладительный напиток, им заправляют различные крупяные похлебки. Из айрана делают также курт и примшик. Курт — это творог, скатанный в колобки и высушенный на солнце, а примшик — жирный рассыпчатый творог. Излюбленный напиток казахов — кумыс. Это особым способом заквашенное кобылье молоко, известное своими вкусовыми качествами и лечебными свойствами. Подобным же образом из верблюжьего молока делают шубакет.

Из горячих напитков популярен чай. Его готовят с топленым молоком, сливками и солью.

Казахский праздничный обед своеобразен. Начинают его с кумыса, затем следует чай со сливками, к которому подают изюм, орехи, сушеный творог, баурсаки (маленькие шарики из жареного сдобного теста) и только после этого следуют разные копченые, соленые, отварные закуски из конины и баранины, которые едят с лепешками и салатами из редьки, помидоров, огурцов. Затем подают куырдак, за ним самса и только в конце обеда — бешбармак. Его запивают кумысом, после чего снова следует чай, на сей раз без сливок и молока.

# Рецепты блюд казахской кухни

## *1. Куйрык-баур (печень с курдючным салом)*

Курдючное сало разрезают на большие куски, заливают холодной водой, дают быстро закипеть и варят 15 минут при слабом кипении. Затем кладут печень, добавляют соль, перец и варят до готовности, после чего печень и сало охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. На каждый ломтик кладут кусочек курдючного сала. Гарнир — помидоры, огурцы, горошек и лук. Подают, посыпав зеленью.

*Печень 150, сало курдючное 50, зеленый горошек 25, огурцы соленые 30, помидоры 30, лук зеленый 10, перец, зелень, соль.*

## *2. Салат по-казахски*

Жареное мясо, вареные картофель и морковь, огурцы очищенные от кожицы и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек и все перемешивают, затем посыпают перцем, заправляют сметаной и соусом майонез, выкладывают в салатник, украшают кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

*Говядина 90, сало растительное 1,5, яйцо 1 шт., картофель 50, огурцы соленые 50, морковь 15, горошек зеленый 10, яблоки свежие 35, или яблоки сушеные 15, соус майонез 40, сметана 15, перец, зелень.*

## *3. Турлиеттер*

Жареное мясо, отварную курицу, отваренные язык и казы (колбаса) или копченую баранину в холодном виде нарезают тонкими ломтиками, укладывают на блюдо и гарнируют квашеной капустой, приготовленной следующим образом: в отжатую квашеную капусту кладут шинкованный репчатый лук, нарезанные ломтиками яблоки, изюм, все перемешивают и заправляют растительным маслом, сахаром, солью и перцем.

*Говядина 60, язык без горловины 55, казы, (колбаса из конины) или копченая баранина 35, курица 55, комбижир животный 5, квашеная капуста 70, яблоки моченые или морковь 20, изюм или сушеные фрукты 20, лук репчатый 15, сахар 5, масло хлопковое 15,*

*перец, соль.*

### *4. Рулет по-казахски*

Мякоть говядины, телятины или баранины пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют сливочное масло, молоко, соль, черный молотый перец, все перемешивают и снова пропускают через мясорубку, хорошо выбивают. Приготовленную массу выкладывают слоем в 1 см на смоченное холодной водой полотно. Затем сверху, с одного края, укладывают брусочки отварного курдючного сала и заворачивают его мясной рубкой, укладывают брусочки омлета и также заворачивают. Продолжают чередование, пока не будет завернут весь рулет. Подготовленный рулет заворачивают в полотно, перевязывают шпагатом, аккуратно перекладывают в кастрюлю удлиненной формы, заливают мясным бульоном или водой, добавляют соль, перец, корень петрушки, луковицу, дают быстро закипеть и доводят до готовности на медленном огне. Готовый рулет охлаждают под легким прессом.

*Мясо 150, молоко 30, масло сливочное 10, яйцо 1/5 шт., сало курдючное 35, петрушка 10, лук репчатый 20, черный перец (молотый и горошком), соль.*

### *5. Казы (колбаса)*

Конину и сало нарезают полосками шириной 2–3 см, длиной 8–10 см, пересыпают солью, перцем, оставляют на 10 минут, затем соскабливают пленку, не трогая жир, промывают 4–5 раз в холодной и горячей воде, вновь соскабливают слизь, выворачивают кишки налицо и нарезают кусками длиной 50 см. Куски наполняют подготовленным мясом и салом, концы перевязывают. Колбасы кладут в котел, заливают водой. Когда вода закипит, снимают пену, протыкают колбасы в нескольких местах и продолжают варить на слабом огне около 2 часов.

*Конина (пашина) 500, сало конское 250, кишка 40 см, перец черный молотый 5, соль 10.*

### *6. Шужук (колбаса)*

Конину нарезают кусками по 300–400 г, натирают смесью соли, чеснока и сахара, укладывают в деревянную или

керамическую посуду и выдерживают 3 дня на холоде при температуре 2–4°. Подсоленное мясо нарезают кубиками по 2 см, набивают ими тонкие конские кишки, подготовленные, как для казы, подвешивают для осадки на 3–4 часа в прохладном помещении. После этого шужук отваривают, вялят или коптят.

*Конина 250, кишка конская (тонкая) 20 см, сахар 5, чеснок, соль.*

### *7. Асып (рулет)*

Мякоть баранины, легкое, сердце и печень нарезают кусочками или пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанное курдючное сало, нашинкованный лук, перебранный и промытый рис, соль, черный молотый перец, все хорошо перемешивают и разводят холодной водой. Подготовленным фаршем начиняют обработанные и тщательно промытые бараньи кишки, завязывают их с обеих сторон, затем прокалывают их в нескольких местах иглой, опускают в кипящую подсоленную воду и варят около часа. Подают в горячем или холодном виде.

*Баранина (мякоть) 50, сердце 50, легкое 60, печень 35, рис 35, лук репчатый 75, бараньи кишки (толстые) 50, сало курдючное 50, перец, соль.*

### *8. Кабырга с гарниром (рулет из баранины)*

Из бараньей грудинки удаляют реберные кости так, чтобы концы их остались в мякоти. Грудинку слегка отбивают, солят, посыпают перцем, мелко рубленным чесноком и заворачивают в виде рулета, не закрывая концов ребер, затем перевязывают, обжаривают и тушат до готовности. При подаче кабыргу нарезают на порции. На гарнир подают овощи и салат из капусты.

*Баранина 160, огурцы соленые 50, помидоры 30, капуста свежая 30, лук репчатый 10, морковь 10, масло хлопковое 5, сахар 2, уксус 3 %-й 5, чеснок, перец, зелень, соль.*

### *9. Редька с маслом*

Редьку, нарезанную соломкой ошпаривают кипятком, соединяют с нарезанным репчатым луком и заправляют растительным маслом, уксусом, солью и перцем, посыпают зеленью.

*Редька 130, лук репчатый 15, масло хлопковое 10, уксус 3 %-й 10, перец, зелень, соль.*

## *10. Сорпа (бульон)*

Два куска грудинки с косточкой кладут в глиняный горшок, заливают водой, солят и варят на слабом огне. За 10 минут до готовности добавляют перец горошком, лавровый лист, нарезанные репчатый лук и морковь.

Подают сорпу в пиале. Отдельно подают баурсак.

*Говядина 220, лук репчатый 20, морковь 15, перец горошком, лавровый лист; для баурсака: мука пшеничная 35, яйцо 1/8 шт., масло сливочное 5, маргарин столовый 5, сахар 3, соль.*

## *11. Кеспе с мясом (суп)*

В кипящий бульон кладут пассированную морковь, тонкую домашнюю лапшу и доводят до готовности. За 5–10 минут до окончания варки добавляют нашинкованный сырой репчатый лук и перец. Подают, посыпав зеленью.

*Говядина 50, мука пшеничная 40, яйцо 1/2 шт., морковь 20, лук репчатый 15, комбижир животный 10, перец 0,05, зелень, соль.*

## *12. Ашшы сорпа (суп)*

Говяжье мясо нарезают кусочками по 10–15 г, солят, посыпают перцем и обжаривают на говяжьем или курдючном сале до образования румяной корочки; затем добавляют мелко нарезанный лук и редьку, продолжают жаренье, вливают уксус и немного воды, добавляют мелко рубленный чеснок и тушат до готовности. Отдельно варят костный бульон с кореньями, процеживают, кладут в бульон тушеное мясо с луком и редькой, свежие помидоры, нарезанные дольками, яичный омлет, нарезанный кубиками, и все это варят 10 минут. При подаче посыпают рубленой зеленью.

*Говядина 170, жир говяжий сырой или сало курдючное 25, редька 25, лук репчатый 50, уксус винный 15, кости для бульона 100, коренья 20, помидоры 40, чеснок 2, яйцо 1 шт., перец, зелень, соль.*

## *13. Солянка по-казахски*

Нашинкованный репчатый лук пассируют на масле, добавляют томат-пюре и продолжают пассирование. Очищенные от кожицы и семян огурцы нарезают ломтиками, отваривают и соединяют с пассированным луком, нарезанными ломтиками вареного мяса, языком, бараньей колбасой и казами, заливают бульоном, кладут перец, лавровый лист, соль и варят 5–10 минут. Подают с горячими заварными клецками и со сметаной.

*Кости 100, говядина 40, колбаса баранья 25, казы (колбаса конская) или копченая баранина 25, язык (говяжий) 40, лук репчатый 40, огурцы соленые 40, томат-пюре 25, масло сливочное 15, сметана 30, перец, лавровый лист; для клецек: мука пшеничная 20, масло сливочное 5, яйцо 1/2 шт.*

### *14. Мясо по-казахски (бешбармак)*

Куски мяса весом 2–3 кг варят на слабом огне до готовности. Затем мясо нарезают тонкими широкими ломтиками, заливают бульоном, добавляют шинкованный сырой репчатый лук и перец. Тесто, приготовленное как для лапши, раскатывают в тонкий пласт и нарезают ромбиками (8 × 8 см), которые отваривают в бульоне. На тарелку кладут вареные сочни, а на них мясо с луком и зеленью. Отдельно в пиале подают бульон.

*Баранина 220, или говядина 250, или конина 270, лук репчатый 50, зелень 5, мука пшеничная 80, яйцо 1/2 шт., бульон 150, перец 0,1, зелень, соль.*

### *15. Куырдак (казахская поджарка)*

Нашинкованный репчатый лук и субпродукты (легкое, печень и сердце), нарезанные мелкими кусочками, обжаривают с курдючным салом. Добавляют немного бульона, соль, перец и тушат до готовности. Это блюдо можно готовить также из говядины, баранины или конины.

*Легкое 170, печень (говяжья) 110, сердце 60, сало курдючное 90, лук репчатый 40, перец 0,5, соль.*

### *16. Шашлык из печени*

Печень нарезают прямоугольными кубиками весом по 15–20 г, а курдючное сало — квадратиками или кружочками. Сало и печень нанизывают вперемешку на шпажку и жарят над

раскаленными углями в мангале, периодически поливая раствором соли (на 1 л воды 100 г соли). Подают, посыпав зеленью.

*Печень (говяжья) 40, сало курдючное 60, зелень 10, соль.*

### *17. Шашлык из баранины*

Баранину нарезают кусочками весом по 15 г, солят, перчат, сбрызгивают уксусом, перемешивают с тонко нарезанным луком и маринуют в глиняной посуде в течение 5–8 часов. Затем мясо жарят на шпажке над горячими углями. При подаче шашлык посыпают кольцами репчатого лука, замаринованного в уксусе с сахаром.

### *18. Шашлык по-казахски*

Мягкую часть баранины (корейку, заднюю ногу) солят и выдерживают 2–3 часа в холодном месте. Затем нарезают кусочками по 15 г и нанизывают на шпажку. Жарят над горячими углями в мангале до готовности, периодически поливая раствором соли с перцем. При подаче посыпают тонко нарезанным луком.

*Баранина 110, лук репчатый 15, перец, соль.*

### *19. Бастурма по-казахски*

Баранину (корейку, заднюю ногу) нарезают кусочками, слегка отбивают тяпкой, солят, перчат, добавляют нарезанный кусочками репчатый лук, заливают уксусом и маринуют 3–4 часа в холодном месте. На середину мяса укладывают нарезанные дольками свежие или красные соленые помидоры и репчатый лук, с которым мариновалось мясо. Мясо заворачивают трубочкой в виде колбаски, нанизывают на шпажку две-три трубочки, целый помидор и жарят над горячими углями, время от времени смазывая мясо жиром. Подают с зеленым луком.

*Баранина 240, лук репчатый 60, уксус 3 %-й 20, сало баранье топленое 5, помидоры 50, лук зеленый 20, перец, соль.*

### *20. Толстик (грудинка)*

С бараньей грудинки снимают мясо с жировым слоем, нарезают вдоль ребер крупными кусками шириной около 10 см. Каждый кусок насаживают на шпажку и обжаривают над раскаленными углями в мангале. Соль, чеснок и лук толкут, растирают в кашицу. Этой смесью обливают почти готовый толстик, после чего обжаривают еще 2–3 минуты. Готовый толстик снимают со шпажек, нарезают тонкими ломтиками. Если блюдо готовится из старой баранины, то ее предварительно отваривают до полуготовности.

*Грудинка баранья 250, лук репчатый 30, чеснок, соль.*

## *21. Ми-палау*

Баранью голову осторожно опаливают, чтобы не повредить кожу, удаляют рога, голову очищают и тщательно промывают, разделяют на верхнюю и нижнюю челюсти и варят на слабом огне. За 20 минут до готовности кладут соль, перец, лавровый лист. Отдельно отваривают курдючное сало и печень. Вынимают из сваренной головы мозги. Мясо вместе с кожей отделяют от костей и нарезают мелкими кубиками. Так же нарезают печень, курдючное сало и очищенный от кожи язык. Все продукты перемешивают, заливают горячей сорной (бульоном), добавляют нашинкованный репчатый лук, припущенный в бульоне, черный молотый перец, посыпают зеленью.

*На 4 порции: голова баранья 1 шт., печень 150, сало курдючное 100, лук репчатый 300, бульон 500, черный перец (молотый и горошком), зелень (укроп или петрушка), лист лавровый, соль.*

## *22. Ми-шужук*

Мозги заливают холодной водой и оставляют в ней на 1,5–2 часа, затем очищают от верхней пленки и кровяных подтеков. Мясо пропускают через мясорубку, лук мелко нарезают. Рис перебирают и промывают холодной водой. Все смешивают, заправляют солью, перцем и разводят холодной водой. Этим фаршем начиняют подготовленные кишки, перевязывают их концы шпагатом, делают несколько проколов и отваривают в кипящей воде.

*Мозги 200, говядина или баранина (мякоть) 100, рис 30, лук репчатый 55, кишки 50, перец, соль.*

## *23. Кишки бараньи тушеные*

Очищенные и хорошо промытые бараньи кишки плетут косичками, заливают водой и отваривают. Затем укладывают на сковороду с распущенным маслом, посыпают солью, перцем, заливают бульоном или горячей водой (чтобы кишки были полностью покрыты), добавляют томат-пюре и тушат в духовке до готовности. Подают в горячем виде, полив соусом, в котором тушились кишки.

*Кишки 250, масло сливочное 25, томат-пюре 5, черный молотый перец, соль.*

## *24. Курица фаршированная по-казахски*

Курицу обрабатывают, не разрезая брюшко, хорошо промывают, надрезают кожу вдоль спины и снимают ее с костей вместе с мякотью. Оставшееся на костях мясо также снимают и вместе с бараниной пропускают через мясорубку. Добавляют сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный и обжаренный лук, промытый изюм, взбитые с молоком яйца, заправляют солью, перцем, корицей, хорошо перемешивают.

Полученным фаршем заполняют снятую с костей кожу, перевязывают шпагатом, заливают подсоленной водой или бульоном и варят на слабом огне до готовности. После варки курицу охлаждают в этом же бульоне, удаляют шпагат. При подаче курицу нарезают ломтями.

*Курица 250, баранина (мякоть) 75, рис 15, изюм 5, яйцо 1/5 шт., молоко 45, лук репчатый 35, масло сливочное 10, корица, перец, соль.*

## *25. Утка по-алмаатински*

Обработанную утку разрубывают на куски, посыпают солью, черным перцем, кладут в эмалированную кастрюлю и заливают пивом. Оставляют на 8–12 часов мариноваться в прохладном месте. Кастрюлю с уткой в маринаде ставят на огонь, дают быстро закипеть, после чего варят на слабом огне около часа. Затем утку вынимают из маринада, обжаривают каждый кусок в топленом масле и доводят до готовности в духовке. Яблоки промывают, разрезают на 4–6 частей, удаляют сердцевину и припускают на сливочном масле. Подготовленные яблоки подают вместе с уткой, политой соком-маринадом, в котором она варилась.

*Утка 400, пиво 125, масло топленое 15, яблоки 175, масло сливочное 15, перец, соль.*

## *26. Палау (плов по-казахски)*

I вариант. Репчатый лук обжаривают в казане, кладут мякоть баранины, соль, перец, морковь, нарезанную соломкой и обжаривают. Затем добавляют мелко нарезанную курагу, промытый рис, обжаривают, чтобы середина получилась горкой, заливают водой (на 1 кг риса — 1,5 л воды), закрывают крышкой и варят до готовности. Во время варки плов прокалывают веселкой до дна в нескольких местах для равномерного распределения жира. Во время варки размешивать плов нельзя.

Готовый плов осторожно перемешивают веселкой.

*Баранина 80, рис 100, сало баранье топленое 40, лук репчатый 30, курага или яблоки сушеные 15, морковь 40, перец, соль.*

II вариант. Баранину нарезают кубиками, тушат в жире до полуготовности, добавляют соль, перец черный молотый, морковь, нарезанную соломкой. Тушат 10 минут, затем добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами, а через 5 минут кладут промытый рис. Головку чеснока моют и целой (неочищенной) проталкивают в середину до дна, добавив немного воды, лавровый лист и доводят в духовке до готовности.

*Баранина 100, маргарин 20, морковь 75, лук репчатый 60, чеснок 30, рис 100, лавровый лист, перец черный молотый, соль.*

## *27. Палау-лобо (плов с редькой)*

В раскаленном бараньем жире обжаривают нашинкованный лук и нарезанную небольшими кусочками баранину, посыпав солью и перцем, затем кладут нарезанную соломкой и ошпаренную кипятком редьку. Сверху горкой насыпают предварительно перебранный, промытый и замоченный на 1–1,5 часа в подсоленной воде рис, заливают все водой так, чтобы рис был покрыт на 2–3 см. Во время варки прокалывают веселкой до дна, котел плотно закрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности. Во время варки размешивать плов нельзя.

*Баранина 125, лук репчатый 75, редька 125, рис 125, жир бараний или другой животный 50, черный молотый перец, соль.*

## *28. Манпар (рванцы с мясом)*

Из муки, воды и соли замешивают тесто, как на лапшу, накрывают его влажным полотенцем, дают постоять 1,5–2 часа. Затем отрывают от теста двумя пальцами тонкие кусочки,

опускают их в котел с кипящей подсоленной водой и варят до всплытия. Готовые клецки (рванцы) откидывают на дуршлаг, промывают кипяченой водой.

Мякоть баранины и говядины нарезают мелкими кубиками и обжаривают вместе с нашинкованным луком в раскаленном бараньем жире. Затем солят, добавляют нарезанную соломкой, предварительно ошпаренную редьку, нарезанные дольками свежие помидоры, рубленый чеснок, перец, лавровый лист, немного бульона и тушат. После этого кладут нарезанный кубиками картофель, вливают оставшийся бульон и доводят соус до готовности. При подаче разогретые клецки кладут в глубокое блюдо, заливают их мясо-овощным соусом, сверху выкладывают нарезанный соломкой омлет, посыпав рубленой зеленью.

*Для теста: мука пшеничная 110, вода 50, соль; для соуса: мясо 150, жир бараний или масло топленое 25, лук репчатый 50, помидоры 100, редька 160, картофель 75, бульон мясной 500, чеснок, зелень (петрушка и укроп), лист лавровый, черный молотый перец, соль;*

*для омлета: яйцо 1 шт., молоко 20, масло сливочное 5*.

## *29. Чебуреки по-каспийски*

Рыбное филе пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, черный молотый перец, немного рыбного бульона или воды, все перемешивают. Из муки, воды и соли замешивают тесто, делят его на кусочки по 40 г каждый, раскатывают тонким кружком. На середину кладут рыбный фарш, защипывают чебурек в виде полумесяца. Жарят в большом количестве растительного масла. Подают горячими.

*Филе судака или другой свежей рыбы 125, лук репчатый 55, масло растительное 5, перец, соль; для теста: мука пшеничная 80, вода 40, соль.*

## *30. Беляши*

Из кислого теста разделывают лепешки, на середину каждой кладут фарш, края теста защипывают, как для расстегаев и, придав им плоскую форму, жарят. Фарш готовят так: мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют соль, перец, воду и перемешивают.

*Мука пшеничная 80, вода или молоко для теста 40, дрожжи 2, сахар 2, говядина жирная 110, лук репчатый 20, вода для фарша*

*15, комбижир животный 15, перец, соль.*

## *31. Баурсак (изделие из теста)*

Готовят кислое тесто на воде и дрожжах, добавив сахар и соль. После расстойки, тесто круто замешивают и раскатывают в виде колбасок, которые нарезают кусочками весом по 15 г, закатывают шарики и жарят в жире.

*Мука пшеничная 75, дрожжи 1, соль 1,сахар 5, комбижир животный 15.*

## *32. Дательман (лапша дунганская)*

Замешивают тесто средней густоты, оставляют его на 3–4 часа для расстойки, затем обминают и смачивают поверхность водным раствором соды. После того, как тесто подойдет его еще раз обминают, смачивая раствором соды, «раскатывают длинный жгут. Взяв жгут за концы, вытягивают его на весу, связывая узел после каждой вытяжки. Операцию повторяют до тех пор, пока жгут не станет равномерным по толщине. Подготовленное таким образом тесто кладут на стол и снова вытягивают, нарезают лапшу толщиной 2 мм и длиной 1–1,5 м. Затем лапшу отваривают, промывают холодной водой и заправляют растительным маслом. Мясо нарезают тонкими брусочками, обжаривают на жире с шинкованым луком, заправляют солью, красным молотым перцем, мелко рубленным чесноком, уксусом, добавляют бульон и доводят до готовности. Перед подачей лапшу разогревают, укладывают в глубокую тарелку; сверху кладут приготовленное мясо с соком.

*Говядина 110, масло растительное 10, лук репчатый 20, чеснок 1, перец красный молотый 2, уксус 3 %-й 15; для теста: мука пшеничная 130, в том числе на подпыл 10, сода 2, масло растительное 2, вода для замеса теста 70, бульон (костный), соль.*

## *33. Лапша дунганская (особого заказа)*

Готовят тесто так же как и на лапшу дательман, но по желанию потребителя лапшу можно приготовить разной толщины и формы. При подаче подогретую лапшу укладывают на тарелку, заливают мясным соусом с редькой, а сверху кладут омлет, нарезанный в виде лапши.

*Говядина 160, мука пшеничная 150, комбижир животный 15, лук репчатый 25, чеснок 1, уксус 3 %-й 15, яйцо 1 шт., масло сливочное 5, перец красный 2, редька 50, сода питьевая 2, соль.*

### *34. Балиш (пирог)*

Мякоть баранины нарезают кубиками, смешивают с сырым рисом и луком, заправляют солью, перцем, вливают немного воды. На сметане с маслом, добавив соль и сахар, замешивают сдобное тесто, раскатывают в виде лепешек толщиной в 1 см, кладут на сковороду или противень, на тесто выкладывают фарш, а на него — тонко нарезанные куски сырой курицы и закрывают второй лепешкой теста. Края лепешек защипывают. Во время выпечки через проколы в тесте периодически вливают бульон. Подают в горячем виде.

*Мука 100, масло сливочное 20, сметана 30, сахар 5, яйцо 1/4 шт., баранина 110, курица или другая птица 100, рис 15, лук репчатый 20, перец, соль.*

### *35. Манты с бараниной (вареники)*

Жирную баранину нарезают мелкими кубиками, смешивают с рубленым репчатым луком, добавляют холодную воду, соль и перец. Крутое пресное тесто делят на куски весом по 20 г, раскатывают на тонкие круглые лепешки так, чтобы края их были тоньше середины. На лепешку кладут мясной фарш и края защипывают. Укладывают на смазанные жиром решетки каскана. Касканы с мантами (5–6 шт.) устанавливают над котлом с кипящим бульоном или водой, сверху закрывают крышкой и варят на пару 30 минут. Подают манты, полив бульоном с уксусом и перцем.

*Мука 75, баранина 180, лук 60, сало топленое 5, уксус 3 %-й 25, перец красный молотый, соль.*

### *36. Манты с тыквой (вареники)*

Тыкву нарезают мелкими кубиками, добавляют мелко нарезанное сало, слегка спассированный репчатый лук, перец, соль. В остальном манты готовят так же, как и манты с бараниной (описание выше).

*Мука пшеничная 100, тыква 180, сало курдючное 50, лук*

*репчатый 40, перец 0,5, соль.*

### *37. Сомса по-казахски*

На горячей подсоленной воде замешивают сдобное некрутое тесто, затем делят его на куски весом по 100 г и раскатывают лепешки, на которые кладут приготовленный фарш с луком. Края лепешки защипывают, придавая изделиям треугольную форму, после чего смазывают яйцом и выпекают в тандыре или жарочном шкафу.

*Мука пшеничная 70, масло сливочное 12, вода для теста 20, яйцо 1/10 шт., ливерный или мясной фарш (готовый) 135, лук репчатый 15, соль.*

### *38. Редька сай*

Очищенную от кожицы редьку нарезают соломкой, обдают кипятком, перемешивают с нарезанной соломкой морковью и нашинкованным луком, заправляют уксусом, солью и растительным маслом, пережаренным с красным молотым перцем, посыпают рубленой зеленью.

*Редька 150, морковь 35, лук репчатый 35, масло растительное 15, зелень (петрушка или укроп), красный молотый перец, соль.*

### *39. Баурсак из творога*

Творог разминают, растирают, перемешивают с маслом, яйцами, мукой и солью. Из полученного теста формуют шарики чуть больше лесного ореха, отваривают их в крутом кипятке 5–7 минут, обсушивают на сите, панируют в муке и обжаривают в масле до образования румяной корочки. При подаче на стол посыпают сахарной пудрой или поливают сметаной.

*Творог 125, яйцо 1 шт., масло сливочное 10, мука 40, масло топленое или подсолнечное 20, соль; для теста: мука пшеничная 125, масло сливочное 25, горячая вода 35, соль;*

*для начинки: легкое 175, сердце 75, печень 65, лук репчатый 55, бульон мясной 35, мука 3, перец, соль.*

### *40. Домолак баурсак (изделие из теста)*

Катык (простоквашу) смешивают с топленым бараньим салом, добавляют дрожжи, муку, соль, замешивают тесто, дают ему постоять 30 минут и раскатывают колбасками толщиной с палец, нарезают их кусочками по 1–1,5 см и обжаривают в топленом курдючном сале.

*Мука пшеничная 125, жир топленый бараний 30, катык (простокваша) 125, дрожжи 5, топленое курдючное сало или смесь бараньего жира с подсолнечным маслом 90, соль.*

### *41. Бидайкоже*

Зерна пшеницы перебирают, подсушивают на листе в духовке, сбрызгивают водой и толкут в деревянной ступке. Отделившуюся кожицу отсеивают, а очищенное зерно заливают смесью молока и воды, солят и варят до готовности зерна. Затем охлаждают, добавляют закваску (айран) и выдерживают при комнатной температуре 36 часов, после чего процеживают. Густую часть используют как кашу, а жидкую — как напиток.

*Зерна пшеницы 125, вода 900, молоко 300, айран 125, соль.*

### *42. Тары-коже (напиток)*

Пшено подсушивают на противне или в хорошо нагретом казане (дают зарумяниться), но не поджаривают, слегка толкут, заливают смесью молока, воды и варят до полного разваривания пшена. Затем охлаждают до 30–35°, вливают айран и выдерживают при комнатной температуре 36 часов. Используют как напиток или как холодный суп.

*Пшено 125, вода 900, молоко 250, айран 125.*

### *43. Бал-каймак*

В глубокую сковороду или сотейник наливают сметану и проваривают ее, помешивая до тех пор, пока на поверхности сметаны не образуется слой масла. При варке сметаны добавляют мед или сахар, затем в сметану добавляют муку, хорошо размешивая, и снова проваривают 10 минут. Подают в горячем виде.

*Сметана 200, мука пшеничная 10, мед 20.*

### *44. Куйман (оладьи)*

В кастрюлю всыпают муку и постепенно, тщательно перемешивая, вливают теплую соленую воду, а затем вводят сырые яйца и хорошо взбивают веселкой. Жарят оладьи (куйман) на сковороде. Поливают сливочным маслом.

*Мука пшеничная 30, яйцо 1 шт., масло сливочное 10, вода 70, соль.*

## *45. Токаш (казахская лепешка)*

Из муки, воды, дрожжей и соли готовят тесто, дают ему подняться в теплом месте, затем его делят на 4 части. Каждую хорошо проминают в муке, формуют лепешку, в середине ее делают небольшое углубление и наколы. Выпекают в тандыре или на смазанной жиром сковороде в духовке. Токаш готовят и по-другому: сначала отваривают в подсоленном кипятке, затем подрумянивают в духовке.

*Мука пшеничная 160, дрожжи 5, жир 5 (если лепешку выпекают в духовке), соль.*

## *46. Айран*

Молоко доводят до кипения, охлаждают до комнатной температуры, добавляют закваску (простоквашу, кефир или сметану), размешивают, разливают в стеклянные банки или керамические чашки, закрывают и оставляют для созревания на 5–6 часов.

*Молоко 250, закваска 50.*

## *47. Римшик*

Желудок молодой овцы (ягненка) тщательно очищают, промывают, высушивают. Затем наливают в него молоко, смешанное с простоквашей, выдерживают около суток при комнатной температуре. Полученную закваску (майек) кладут в кипяченое и охлажденное до 30–35° молоко, хорошо размешивают и кипятят на медленном огне до образования творожного сгустка коричневого цвета. Сыворотку сливают, а римшик отжимают в мешочке из бязи или тройной марли.

*Молоко 1250, закваска майек 35.*

## *48. Сары римшик*

Молоко кипятят, в момент закипания вливают айран и продолжают кипятить до полного отделения сыворотки. Затем часть сыворотки сливают и продолжают кипятить до тех пор, пока творог не сделается светло-коричневым. Загустевшую массу отжимают и высушивают на солнце.

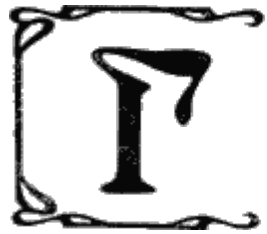
*Молоко 250, айран 250.*

## *49. Сарсу*

Сыворотку, полученную после приготовления римшика или творога, уваривают в эмалированной посуде на слабом огне до получения густой, тягучей массы. Затем охлаждают до 40°, формуют лепешки и высушивают их на солнце или в хорошо проветриваемом помещении. Сарсу употребляют либо самостоятельно, либо как полуфабрикат, растирая в порошок и подмешивая к мясным блюдам.

*Сыворотка 2,5 л.*

# Грузинская кухня



РУЗИНСКАЯ КУХНЯ

Разница направлений сельскохозяйственного производства и исторически сложившиеся традиции сказываются на характере кухни различных районов Грузии. В Восточной Грузии, например, распространен пшеничный хлеб из дрожжевого теста, выпекаемый на стенках огромных глиняных и цилиндрообразных кувшинов, на дне которых разводят огонь; особенно вкусны эти лепешки еще горячими. На востоке Грузии хлеб называют по-разному — «мадаури», «кутхнани», «трахтинули» и «деда-спури» (хлеб матери). Жители Западной Грузии употребляют кукурузный хлеб — мчади, выпекаемый на особых глиняных сковородах (кеци) и ивиштари (кукурузная лепешка с сыром или фасолью). Подают мчади с имеретинским сыром или сулугуни. В Мегрелии и Абхазии хлеб часто заменяется гоми — густой кукурузной кашей, напоминающей украинскую или молдавскую мамалыгу. Подают гоми с сыром сулугуни или с сациви. Грузинской кухне присуща терпимость ко всем видам мяса. Однако здесь предпочитают больше говядину и птицу. Особенно это характерно для Западной Грузии и ее приморских районов Абхазии, Мегрелии, Гурии. Одно из наиболее любимых блюд — сациви. Это отварные куры или индейки, залитые острым ароматным соусом с орехами и специями. Среди блюд из птицы после сациви следует чихиртма — бульон из курицы или индейки, приправленный мукой, уксусно-яичной смесью и луком. Из птицы готовят также чахохбили с обильным количеством жареного лука. В обязательный набор пряностей для чахохбили входят зелень петрушки, чабера, кинзы, базилика, чеснок, красный перец, а дополнительно — мята, эстрагон, сунели, шафран, кориандр, укроп. Из мясных блюд наиболее популярен, причем не только в Грузии, но и во всем Закавказье — шашлык (мясо на вертеле), называемый по-грузински мцвади. На востоке республики распространены хашлама (отварная говядина, которую подают с чесночным соусом и посыпают зеленью кинзы или укропа) и хинкали (пельмени). Последние с одинаковым успехом могут готовиться как из свинины, так и из говядины.

Грузинская кухня славится такими блюдами, как мужужи (из свинины), чапахи (из баранины). Знают здесь и «быка на вертеле», блюдо, взятое из старинной народной кухни. Готовят его так: внутрь целой туши быка помещают теленка, в который кладут барашка, в барашка — индейку, в индейку — гуся, в гуся — утку, в утку — цыпленка. В промежутках между ними и внутри них, во все уголки набивают пряные травы и сухие специи: кинзу, мяту, эстрагон, базилик, лук-порей, чеснок, шафран, корицу, орехи, красный перец. Все это огромное сооружение из мяса жарят прямо на улице над кучей угля в течение нескольких часов. Снаружи мясо обугливается и верхний слой его пропадает. Зато после этого слоя, внутри, мясо неповторимой сочности, а по вкусу и аромату с ним не может сравниться ни одно мясное блюдо в мире. По сравнению с мясом рыбные блюда занимают в грузинской кухне довольно скромное место. Типичными для Закавказья видами рыб являются усач, мемая, подуст, относящиеся к семейству карповых и отличающиеся очень нежным и жирным мясом. В высокогорных и быстрых речках Абхазии, Сванетии, Хевсуретии распространена всем известная своим изысканным вкусом и не имеющая специфического рыбного запаха форель.

Большое место в пище грузин занимают овощные блюда. В основном их готовят из баклажанов, белокочанной и цветной капусты, свеклы, помидоров. Наряду с этими огородными культурами в большом употреблении дикие травы — крапива, чина, мальва, джанджоли, портулак. Овощные блюда могут быть сырые, типа салатов, жареные, печеные, тушеные, маринованные, соленые.

Говоря о специфических грузинских блюдах, нельзя не вспомнить о популярнейшей пище всех грузин — фасоли (лобио), которая здесь изготавливается по-разному. Это блюдо готовят из созревшей фасоли или свежих зеленых стручков, приправляя их острыми специями. У лобио много разновидностей, но, пожалуй, самое интересное — лобио с орехами в глиняном горшочке (благодаря замедленной тепловой обработке у такого лобио особый вкус) и лобиани (лепешка с фасолью).

Сыры разных сортов — также неотъемлемое украшение грузинского стола. В Западной Грузии популярны сулугуни — слоеный сыр в виде круглых лепешек и близкий к нему имеретинский сыр (неслоеный). В Восточной Грузии любят более острые сыры, такие, как тушинский, кобийский. Из сыров изготовляют особые пироги — хачапури, которые тоже являются традиционным блюдом во всех районах республики.

Большое место в грузинской кухне занимают орехи — чаще

всего грецкий орех, потом фундук, миндаль. Орехи — неизменный компонент различных приправ и соусов к большинству мясных, овощных и даже рыбных блюд. Они идут также в супы, кондитерские изделия, холодные салаты.

Особой популярностью пользуется в Грузии хаши — крепко сдобренный чесноком бульон, сваренный из говяжьих потрохов или баранины (главным образом из ножек, желудка, головных костей). По традиции едят его утром. Это очень питательное и полезное блюдо. Любят грузины куриный суп — чихиртму, приготовленный на кислой основе с введенными туда яичными желтками. Чихиртму готовят также и из баранины.

Грузинская кухня славится обилием соусов, для которых в качестве основы используется исключительно растительное сырье. Чаще всего это кислые фруктово-ягодные соки, смеси, пюре из ткемали, граната, терна, ежевики, барбариса, помидоров. Много соусов, где основой служат толченые орехи, разведенные либо бульоном или простой водой, либо винным уксусом. К этой основе добавляется большой набор пряной зелени, сухих пряностей.

Общегрузинское блюдо — ткемали, кисловатая подлива, изготовляемая из дикорастущей алычи и сильно приправленная красным перцем. Особенно хороша она к мясу, успешно заменяя горчицу. В Мегрелии и Абхазии распространена аджика (смесь красного перца с солью и ароматными травами). Красный перец — это единственно подлинно жгучая пряность в грузинской кухне, но и та употребляется довольно умеренно. Широко применяются и другие соусы: сацебели, сациви, гаро, чесночно-винный, ореховый, барбарисовый и др.

В Грузии повсюду применяют различные способы консервирования продуктов. Из свинины, например, изготовляют лори — разновидность ветчины, мужужи — ветчина в уксусе, купаты — колбасы, фарш которых обильно приправлен перцем и барбарисом. Славятся также различные соленья и маринады из овощей: перца, помидоров, огурцов, капусты, а также маринованные молодые побеги кустарника джонджоли, произрастающего на юге нашей страны.

Из винограда и орехов приготовляют чурчхелы: в кипящий виноградный сок с мукой окунают нанизанные на нитку очищенные грецкие орехи; когда сок застывает, получаются длинные, сладкие, колбасовидные сладости.

Традиционное новогоднее лакомство — плоские конфеты из орехов выварены в меду — козинаки. В каждой грузинской семье в первый день Нового года гостей встречают этим лакомством.

# Рецепты блюд грузинской кухни

## *1. Джонджоли*

В маринованные джонджоли добавляют зеленый или репчатый лук, растительное масло и уксус.

*Джонджоли маринованные 140, лук зеленый 25, уксус винный 5, масло подсолнечное 10.*

## *2. Капуста маринованная по-грузински*

Капусту с кочерыжкой крупно нарезают, укладывают в бочонок, вперемешку со свеклой, нарезанной ломтями, зеленью сельдерея и петрушки, солят, посыпают красным молотым перцем, заливают уксусом, кипятком и ставят в теплое место, пока овощи не начнут закисать. После этого бочонок переносят в холодное помещение. Подают капусту без свеклы.

*Капуста 230, свекла 20, уксус винный 10, перец красный молотый 0,5, зелень сельдерея и петрушки 10, соль.*

## *3. Овощи с соусом сацебели*

Картофель и овощи, сваренные и охлажденные, нарезают ломтиками, отварную тыкву — кубиками. Листья шпината и свеклы разрезают на крупные части и отваривают. Охлажденные овощи и картофель кладут в салатник, поливают соусом сацебели и посыпают зеленью петрушки или зеленым луком.

*Картофель 150, или капуста белокочанная 150, или капуста цветная 150, или спаржа 170, или брюква 150, или фасоль красная 70, или свекла 150, или шпинат 300, или свекольный лист 160, или фасоль стручковая 170, или тыква 210, соус сацебели 50, зелень петрушки.*

## *4. Овощи с ореховым соусом*

Шпинат, свекольную ботву, крапиву, дикорастущую спаржу, у которой удаляют твердые части стеблей, тщательно перебирают, промывают и припускают в небольшом количестве кипящей воды; затем отжимают и рубят. Белокочанную капусту шинкуют и

отваривают. Стручковую фасоль очищают от прожилок, обламывают кончики, крупно нарезают и тоже отваривают. Картофель и свеклу варят в кожуре, очищают и нарезают ломтиками. Баклажаны с кожицей нарезают кубиками и отваривают. Маринованную кежеру-пхали очищают от кожицы, нарезают тонкими ломтиками, листья и стебли мелко шинкуют. Цветную капусту освобождают от листьев, отваривают, охлаждают и разбирают на мелкие кочешки. Красную фасоль предварительно замачивают, отваривают и частично разминают. Для приготовления соуса грецкие орехи мелко толкут вместе с чесноком, перцем, солью (или дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой), добавляют мелко нашинкованный лук, зелень кинзы (кориандр), укроп, разводят уксусом и все тщательно перемешивают до побеления орехов. Полученной массой заправляют подготовленные вышеуказанным способом овощи. Подают в качестве холодной закуски, полив частью орехового соуса и украсив зеленью.

*Шпинат 300, или свекольный лист 250, или капуста белокочанная 150, или капуста цветная 250, или фасоль стручковая свежая 140, или фасоль консервированная 180, жала 240, или спаржа дикорастущая 180, крапива 270, картофель 150, кежера-пхали (кольраби маринованная) 170, или баклажаны 180, или свекла 140, или фасоль красная 60; для соуса: орехи грецкие 30, лук репчатый 20, уксус винный 10, чеснок 3, зелень 10, специи, соль.*

### *5. Красное лобио с маслом*

Предварительно замоченную фасоль отваривают, отцеживают и заправляют пассированным луком, рубленой зеленью, перцем, солью.

*Фасоль красная 60, лук репчатый 60, масло растительное 10, зелень петрушки, кинзы 10, соль.*

### *6. Сациви из птицы*

Обработанную птицу варят до полуготовности солят, смазывают жиром и обжаривают в жарочном шкафу до готовности. Затем тушку рубят на порции. Готовят соус: мелко нарубленный лук пассируют, через 10 минут вводя муку и постепенно разводят бульоном; после этого добавляют уксус, соль, рубленую и толченую зелень, толченый чеснок и хмели-сунели (сушеную зелень). В полученном соусе проваривают птицу

в течение 5–10 минут, после чего добавляют толченые со стручковым красным перцем орехи, разведенные настоем шафрана и бульоном (из орехов предварительно отжимают ореховое масло), и снимают сациви с огня. Подают как холодную закуску, сбрызнув ореховым маслом.

*Индейка или курица 220; для соус орехи грецкие 80, масло сливочное 10, лук репчатый 40, мука пшеничная 3, чеснок 3, уксус винный 10, зелень свежая (кинза) 5, зелень сушеная (хмели-сунели) 0,2, шафран, специи, соль.*

### *7. Сациви из рыбы*

Порционные куски жареной рыбы (осетрина, судак или другая рыба) заливают соусом сациви.

*Осетрина 160, или судак 150, масло хлопковое или подсолнечное 10, мука пшеничная 5, соус сациви 100.*

### *8. Форель с орехами*

Обработанную форель варят в подсоленной кипящей воде. Подают в холодном виде, оформив зеленью. Отдельно подают ореховый соус, приготовленный из толченых протертых орехов, разведенных холодным раствором соли.

*Форель 320, орехи (ядро) 30, зелень 10, соль.*

### *9. Цоцхали (рыба под соусом)*

Мелкую живую рыбу очищают и отваривают в соленой воде. Подают в холодном виде с соусом сацебели или соусом ткемали, оформив зеленью.

*Рыба 250, соус 50, зелень 10, соль.*

### *10. Харчо по-грузински*

Грудинку (кость предварительно удаляют) рубят вместе с хрящами кусочками по 25–30 г, заливают холодной водой и варят, периодически снимая пену. Затем кладут замоченный в воде рис, пассированный лук и доводят до готовности. После этого заправляют томатом-пюре, соусом ткемали, рубленой зеленью кинзы, толченым чесноком, сушеной зеленью (хмели-

сунели), перцем, лавровым листом, солью и кипятят еще 3–5 минут.

*Говядина (грудинка) 190, или баранина (грудинка) 180, рис 25, жир животный 10, лук репчатый 30, чеснок 3, томат-пюре 10, ткемали 10, или лаваш кислый 4, сушеная зелень (хмели-сунели) 0,4, специи, красный стручковый перец, зелень свежая (кинза) 10, соль.*

## *11. Харчо из курицы с орехами*

Предварительно подготовленную и промытую куриную тушку нарезают небольшими кусочками, заливают 2–2,5 л холодной воды и варят до полуготовности. В отдельной кастрюле тушат мелко нарезанный лук с жиром, снятым с бульона, добавляют куски курицы, вынутые из бульона и тушат, периодически помешивая, еще 15 минут, затем вводят пшеничную или кукурузную муку, через 5 минут вливают куриный бульон и варят еще 10–15 минут, после чего кладут сваренные и протертые ткемали или помидоры, дают закипеть и заправляют разведенными в бульоне толчеными грецкими орехами, чесноком, лавровым листом, хмели-сунели, солью, зеленью кинзы.

*Курица 300, лук репчатый 75, мука 10, ткемали или помидоры 125, орех грецкий (очищенный) 45, чеснок, хмели-сунели, толченые семена кинзы, зелень кинзы 5, черный и душистый перец, лавровый лист, соль.*

## *12. Бозартма из баранины*

Жирную баранину, нарезанную небольшими кусками, заливают холодной водой так, чтобы она покрыла мясо, дают закипеть, снимают пену и варят 1,5 часа. Отварное мясо тушат на жире, снятом с бульона, вместе с нашинкованным луком до тех пор, пока лук не приобретет красноватый оттенок. Добавляют мелко нарезанные помидоры и продолжают тушить до выделения из них сока, затем все заливают процеженным бульоном, кладут соль, перец, мелко нарезанную зелень кинзы и доводят до кипения.

*Баранина 175, лук репчатый 75, помидоры 75, кинза 10, черный перец (молотый и горошек), соль.*

## *13. Бозартма из цыпленка*

Цыплят, разрубленных на небольшие куски, вместе с мелко нарезанным луком тушат в сливочном масле, затем заливают их кипятком и варят 10 минут, после чего заправляют отдельно разваренными помидорами или гранатовым соком, мелко нарезанной зеленью кинзы, базилика, мяты, петрушки, укропа, кладут толченый стручковый перец, чеснок и варят еще 5 минут.

*Цыпленок 250, лук репчатый 75, помидоры 75 (или гранатовый сок 60), масло сливочное 10, чеснок, кинза, базилик, мята, укроп, петрушка, перец, соль.*

### *14. Суп из курицы с орехами*

В куриный бульон с луком добавляют толченые орехи, курицу, уксус, зелень петрушки и кипятят.

*Курица 140, масло сливочное 10, лук репчатый 15, лук зеленый 10, орехи грецкие 30, уксус винный 10, зелень петрушки 10, корица, соль.*

### *15. Мужужи (холодный густой суп из субпродуктов)*

Разрезанные пополам свиные ножки с кожей (трубчатые кости удалены), нарезанные уши и хвосты закладывают в кастрюлю, заливают водой и варят 30–40 минут. Затем мясные продукты перекладывают в другую посуду, заливают процеженным бульоном и, добавив коренья, лук, уксус, специи, пряности, варят до готовности. Подают в холодном виде (бульон желеобразный).

*Ноги, уши, хвосты 230, лук репчатый 15, морковь 10, уксус винный 20, перец душистый 0,5, лавровый лист, гвоздика, корица, чеснок 2, соль.*

### *16. Чихиртма*

Рубленый репчатый лук пассируют на сливочном или топленом масле, добавив муку, продолжают пассирование 2–3 минуты, разводят бульоном, кипятят и отстаивают, затем постепенно вводят желтки, смешанные с настойкой шафрана, уксус и свежую рубленую кинзу. Чтобы желтки не свернулись, заправленный суп не доводят до кипения. При подаче в тарелку кладут 2–3 куска отварной курицы или баранины и зелень.

*Курица 140, или баранина 120, яйцо 1 шт., масло сливочное*

*или топленое 15, мука пшеничная 5, лук репчатый 40, уксус винный 10, шафран, кинза, соль.*

### *17. Хаши (густой суп)*

В кастрюлю кладут пропущенное через мясорубку свежее говяжье сало, сверху — разрубленные и промытые говяжьи ноги, нарезанные кусками рубец и сычуг и припускают под крышкой в собственном соку. После того как выкипит весь выделившийся сок, постепенно вливают кипяток и варят до тех пор, пока мякоть и хрящевые части не будут свободно отделяться от костей. За 15–20 минут до готовности закладывают замоченный в молоке белый хлеб (без корок), сливочное масло (если нет почечного сала), соль и специи. К супу отдельно подают толченый чеснок с солью, разведенный небольшим количеством бульона.

*Ноги говяжьи 200, рубец 250, сычуг 100, чеснок 10, сало говяжье (почечное) 20, или масло сливочное 10, хлеб белый 25, молоко 30, специи, соль.*

### *18. Суп из красного лобио*

В сваренную до полуготовности фасоль добавляют сырой рубленый репчатый лук, чеснок, доводят до готовности и процеживают. Фасоль протирают, постепенно разводят эту массу отваром. Заправляют толчеными орехами, уксусом, рубленой зеленью и перцем.

*Фасоль красная 100, лук 20, орехи грецкие 30, уксус винный 10, чеснок 2, перец, укроп, кинза, зелень петрушки, соль.*

### *19. Хашлама*

Телятину нарезают небольшими кусками, заливают водой так, чтобы она покрывала мясо. До закипания снимают пену, добавляют коренья петрушки и сельдерея, которые к концу варки удаляют. За 5 минут до готовности мяса суп солят. Перед подачей к кускам вареного мяса кладут истолченный чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, вливают небольшое количество мясного бульона.

*Телятина (грудинка) 250, петрушка 10, сельдерей 20, зелень петрушки 5, чеснок, соль.*

### *20. Суп из грецких орехов*

Очищенные грецкие орехи хорошо толкут, добавляют мелко нарезанный лук, заливают немного воды и тушат, затем вливают кипяток, в который добавлена мука, разведенная в небольшом количестве уксуса. Через 15–20 минут после начала варки кладут мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы и укропа, соль и доводят до кипения. В суповой миске растирают яичные желтки и, непрерывно помешивая, заливают их супом, добавляют сливочное масло.

*Орехи грецкие (очищенные) 45, лук репчатый 75, мука 5, яичные желтки 1 шт., масло сливочное 10, зелень (петрушка, укроп, кинза), уксус, соль.*

### *21. Шечаманды из мацони*

Нашинкованный лук тушат в масле. Молоко кипятят, охлаждают до температуры 45 °С, вводят немного закваски (или кислой сметаны), хорошо перемешивают, накрывают и ставят в теплое место на 6–8 часов. Полученное мацони (кислое молоко) разводят водой и взбивают до получения однородной массы. В небольшом количестве этой массы разводят муку, соединяют с остальной ее частью, солят и вливают в кастрюлю с тушеным луком, кипятят и варят 15 минут, после чего, непрерывно помешивая, вводят взбитые яйца. Как только они начнут сворачиваться, снимают с огня. При подаче на стол посыпают зеленью кинзы, мяты или укропа.

*Мацони 250, вода 125, мука пшеничная 10, лук репчатый 75, масло сливочное 10, яйцо 1/5 шт., зелень (кинза, мята, укроп) 10, соль.*

### *22. Шечаманды из кизила*

Свежий или сушеный кизил промывают, заливают водой, разваривают, затем откидывают на дуршлаг, протирают. В небольшом количестве охлажденного отвара разводят муку и, помешивая, вливают в кипящий отвар, дают покипеть 5–7 минут; в конце варки добавляют толченый чеснок и соль.

*Кизил свежий 125, или сушеный 50, мука 10, чеснок, соль.*

### *23. Рыба, жаренная на вертеле*

Порционные куски обработанной рыбы с кожей нанизывают на вертел, посыпают солью, смазывают сметаной и жарят над древесными углями. На гарнир подают репчатый лук, лимон или гранатовый сок, зелень.

*Осетрина (или севрюга, или лосось) 190, сметана 5, лимон 20, или гранатовый сок 50, лук репчатый 80, зелень петрушки 10, соль.*

## *Шашлыки*

Шашлык считается во всем мире типичным кавказским блюдом. Что же касается названия «шашлык», то, несмотря на его несомненное тюркское происхождение, никто на Кавказе, в том числе и в тюркоязычном Азербайджане, не сможет объяснить происхождения этого слова.

В Грузии шашлык называют мцвади, в Армении — хоровац, а в Азербайджане — кебаб. Слово «шашлык» употребляют только русские, которые заимствовали его у крымских татар еще в XVIII веке. Потом оно из русского языка перешло в остальные европейские языки. В Закавказье для каждого народа шашлык является национальным блюдом. Шашлык готовят из корейки или задней ноги баранины, печени, почек, из почечной части, говяжьей вырезки, свинины. Мясо нарезают небольшими кусками, складывают в посуду, солят, посыпают молотым перцем, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, уксус или лимонный сок и перемешивают. Посуду накрывают крышкой и на 2–3 часа помещают в холодное место для маринования. Затем куски мяса нанизывают на металлический вертел вперемешку с репчатым луком, нарезанным кольцами. Жарят шашлык на мангале над горячими без пламени углями 15–20 минут, поворачивая вертел так, чтобы мясо равномерно прожарилось. Если нет мангала, то шашлык можно жарить в электрогриле или на сковороде. К шашлыку подают нашинкованный кольцами репчатый лук, нарезанный кусочками зеленый лук, лимон, жаренные на вертеле помидоры, баклажаны.

## *24. Шашлык по-кавказски*

Куски баранины (весом по 30–40 г) маринуют (описание

выше).

Затем куски мяса нанизывают на шпажку вперемешку с кружочками репчатого лука, смазав растопленным курдючным салом, и жарят над древесными горячими углями либо в электрогриле.

На гарнир подают зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами лимон или ткемали, помидоры. При подаче украшают зеленью и барбарисом.

*Баранина 160, лук репчатый 30, лук зеленый 20, уксус 20, помидоры 75, соус ткемали 20, барбарис сушеный 2, лимон 1/5 шт., сало топленое баранье 5, перец черный молотый, зелень, соль.*

## *25. Шашлык по-карски*

I вариант. Мясо маринуют (описание выше). Затем его нанизывают на шпажку, и с одного ее конца надевают очищенную от пленки баранью почку, а с другого — помидор, при этом мясо смазывают топленым курдючным салом и жарят над древесными углями или на вертеле в электрогриле. При подаче жареный шашлык, почку и помидор снимают со шпажки, укладывают на блюдо и гарнируют кольцами сырого репчатого лука, дольками лимона, стручками зеленого лука и зеленью петрушки. Отдельно подают соус ткемали, барбарис свежий или сушеный молотый.

*Баранина 240, лук для маринования 10, почки и помидоры по 1 шт., сало баранье 5, лук репчатый и зеленый для гарнира 30, лимон 1/6 шт., барбарис сушеный 2, соус ткемали 30, зелень, соль, перец черный молотый, соль.*

II вариант. Мякоть жирной баранины (задняя нога) нарезают крупными кусками, солят, перчат, посыпают мелко нарезанной зеленью и репчатым луком, поливают уксусом, коньяком или водкой, перемешивают, уплотняют и ставят на холод на 6–8 часов. Затем куски баранины нанизывают на шпажку вперемешку с ломтями сырого курдючного сала и жарят на вертеле, периодически поворачивая так, чтобы мясо равномерно прожарилось. Как только поверхность мяса прожарится на глубину примерно 8–10 см, срезают его острым ножом в виде тонких ломтиков. Оставшееся мясо снова жарят, затем снова срезают и так до тех пор, пока все мясо не будет изжарено. При подаче ломтики мяса кладут на блюдо и гарнируют нашинкованным репчатым или зеленым луком, помидорами и зеленью петрушки и кинзы.

*Баранина 240, сало курдючное 50, лук репчатый 50, водка или коньяк 10, уксус 3, перец красный молотый, зелены свежая 20, соль.*

### *26. Шашлык из свинины*

Лучше всего для этого шашлыка используют мякоть задней ноги или лопатки, срезав лишний жир и оставив его слоем не более 7–8 мм. Готовят его так же, как шашлык по-кавказски. Подают с рассыпчатой рисовой кашей и поджаренным луком или без риса с сырым репчатым и зеленым луком, помидорами и лимоном.

*Свинина 110, уксус 10, лук репчатый и зеленый 40, сало свиное 10, гарнир 150, перец красный молотый, зелень, соль.*

### *27. Шашлык из баранины с рисом*

Баранину нарезают на кусочки и маринуют так же, как шашлык по-кавказски. Жарят вперемешку с репчатым луком над углями или в электрогриле. Готовый шашлык снимают со шпажки и кладут на блюдо с рассыпчатой рисовой кашей, украсив дольками лимона и зеленью.

*Баранина 160, лук репчатый 30, рис 50, сало курдючное 20, лимон 1/6 шт., лук зеленый 25, уксус 20, перец красный колотый, соль.*

### *28. Шашлык из говядины с рисом*

Вырезку нарезают на куски весом по 20–25 г и отбивают тяпкой до толщины 5 мм. Свиной шпик нарезают тонкими ломтиками (2–3 мм) размером примерно 50 × 50 мм, нанизывают на шпажку вперемешку с салом шпик так, чтобы с обеих концов на шпажке были ломтики мяса. Затем посыпают солью, красным молотым перцем и поджаривают на сковороде со свиным салом. При подаче на середину тарелки укладывают грядкой рассыпчатую рисовую кашу, поливают ее сливочным маслом и мясным бульоном, сверху кладут готовый шашлык, а на него жаренный во фритюре кольцами репчатый лук.

*Говядина 160, сало-шпик 40, сало свиное топленое 20, масло сливочное 5, мясной сок 50, лук репчатый 50, перец красный молотый, соль.*

### *29. Шашлык из говядины, жаренный на вертеле*

Готовят это блюдо так же, как и шашлык по-кавказски, только

перед жаркой промаринованные кусочки говядины смазывают растопленным сливочным маслом.

*Говядина 160, масло сливочное 10, лук репчатый и зеленый по 25, лимон 1/2 шт., уксус 10, помидоры 150, соль, перец красный молотый, зелень.*

### *30. Бастурма (вид шашлыка) по-грузински*

Говяжью вырезку зачищают от пленок и сухожилий, нарезают кубиками по 25–30 г, укладывают в керамическую или эмалированную посуду, посыпают черным перцем, рубленым луком, солью, добавляют винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешивают и выдерживают в холодном месте 2–3 дня. Маринованное мясо нанизывают на вертел и жарят до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени, периодически поворачивая вертел.

*Говядина (вырезка) 320, лук репчатый 30, уксус винный 30, зелень петрушки 10, перец черный молотый, перец горошком, соль.*

### *31. Длинный шашлык*

Вырезку зачищают от пленок и целиком во всю длину надевают на вертел, при этом плотно привязывают ее к вертелу суровой ниткой, чтобы вырезка во время жарения сохранила форму и не сократилась. Обжаривают, как обычный шашлык. Готовый шашлык снимают с вертела, нарезают, как колбасу, поперек волокон с небольшим скосом ломтями толщиной 1,5 см, солят, перчат и подают с зеленью лука, кинзы, базилика и целиком обжаренным на вертеле помидором.

*Говядина (вырезка) 400, растительное масло 30, перец черный молотый, помидоры 200, лук зеленый 40, кинза, базилик, соль.*

### *32. Мцвади (шашлык в баклажанах)*

Баранину (корейку) или заднюю часть нарезают кусками одинаковых размеров. Баклажаны надрезают глубоко вдоль и в разрез помещают куски баранины, посыпав их солью и молотым черным перцем, после чего нанизывают на вертел так, чтобы он захватил оба конца баклажана и все куски баранины. Обжаривают над углями. Баранину и баклажаны во время жарки смазывают растительным маслом.

*Баранина 150, баклажаны 300, растительное масло 30, перец черный молотый, соль.*

### *33. Чанахи*

В глиняный порционный горшок кладут нарезанный кубиками картофель, смешанный с шинкованным луком, сверху — 2 куска баранины и баклажаны, фаршированные курдючным салом с перцем и зеленью, вливают томат-пюре, разведенный бульоном с чесноком, и добавляют соль и специи. Тушат чанахи в жарочном шкафу. Перед окончанием тушения добавляют помидоры и доводят до готовности.

*Баранина 150, картофель 130, помидоры 25, или томат-пюре 15, баклажаны 60, курдючное сало 20, лук репчатый 15, кинза и зелень петрушки 10, чеснок 4, лавровый лист, перец, соль.*

### *34. Буглама (баранина, тушенная со специями)*

Баранину нарезают кусками по 25–30 г и тушат на жире 10 минут. Затем добавляют нашинкованный лук (репчатый или зеленый) и тушат до готовности, вливают немного бульона и заправляют чесноком, имбирем, эстрагоном, кинзой, укропом, мятой, зелеными плодами ткемали, солью и перцем.

*Баранина 220, сало баранье 10, чеснок 2, ткемали 60, перец стручковый 0,5, настой имбиря или шафрана 1, лук репчатый 130, эстрагон, кинза, мята, укроп, соль.*

### *35. Баранина с алычой*

Нарезанную кусками баранину посыпают солью, черным молотым перцем, кладут в кастрюлю с жиром и жарят до образования румяной хрустящей корочки. Алычу ошпаривают, удаляют косточки, соединяют с поджаренным мясом и доводят до готовности. Лук нарезают кружочками, обваливают в муке, солят и обжаривают в большом количестве жира, посыпав им мясо.

*Баранина 125, жир 25, лук репчатый 75, мука пшеничная 5, алыча свежая 50, перец, соль.*

### *36. Баранина или говядина с фасолью*

Баранину или говядину (грудинку) нарезают кусками, посыпают солью, перцем и обжаривают с луком Добавляют муку, томат-пюре, пассируют, разводят бульоном до полужидкого состояния. Затем кладут нарезанную кусочками зеленую фасоль, чеснок, кинзу, зелень петрушки, базилик и тушат до готовности.

*Баранина (грудинка) 150, или говядина 160, комбижир животный 15, мука пшеничная 5, фасоль зеленая 90, томат-пюре 15, лук репчатый 40, чеснок 3, перец, зелень, соль.*

## *37. Корейка на вертеле*

Баранью или свиную корейку нарезают по 2 куска на порцию с реберными костями, посыпаю г солью, перцем и жарят на вертеле над раскаленными углями. Гарнируют как шашлык по-кавказски.

*Баранина (корейка) 330, свинина (корейка) 320, зелень (петрушка) 10, соус ткемали 50, или гранатовый сок 30, соль.*

## *38. Каурма*

Баранину нарезают кусками по 20–25 г, обжаривают в сотейнике, добавляют репчатый лук, бульон и тушат под крышкой. Затем кладут томат-пюре или часть предусмотренных по норме помидоров. Через 10 минут разводят бульоном или кипятком и заправляют толченым чесноком, помидорами, перцем, рубленой зеленью (кинзы, петрушки, укропа, базилика), солью, кипятят еще 5 минут, после чего отставляют на борт плиты и выдерживают 25–30 минут для приобретения продуктами вкуса и аромата. При подаче посыпают рубленой зеленью.

*Баранина 260, жир животный 15, лук репчатый 130, томат-пюре 20, или помидоры 60, мука 2, уксус 3 %-й 5, чеснок 3, зелень 6, специи, соль.*

## *39. Солянка по-грузински*

Мясо нарезают мелкими кусочками, посыпают солью, перцем, обжаривают вместе **с**луком, добавляют томат-пюре, муку, пассируют, разводят бульоном до полужидкого состояния, заправляют чесноком, винным уксусом. Затем кладут остальные продукты, указанные в раскладке и тушат до готовности.

*Говядина (филе) 160, комбижир животный 20, лук репчатый 40, огурцы соленые 40, томат-пюре 25, соус «Южный» 10, уксус винный 5, мука пшеничная 5, каперсы 10, чеснок 3, перец, соль.*

### *40. Цыплята табака*

Тушку цыпленка обрабатывают, разрезают грудку вдоль, заправляют ножки в кармашек и пластают. Посыпают солью, смазывают сметаной и жарят с маслом на сковороде под прессом. Отдельно подают толченый чеснок или соус ткемали, салат или соленья.

*Цыплята 1 шт., масло топленое 15, сметана 10, чеснок 5, или соус ткемали 50, гарнир 150, соль.*

### *41. Цыплята на вертеле*

Тушку цыпленка обрабатывают и солят; заправляют ножки в кармашек, смазывают сливочным маслом и жарят на вертеле. Отдельно подают соус ткемали.

*Цыпленок 1 шт., масло сливочное 5, соус ткемали 75, соль.*

### *42. Цыплята, фаршированные, жаренные на вертеле (по-абхазски)*

Мелко нарезанный сыр сулугуни смешивают с зернами граната, фаршируют цыплят, после чего их зашивают шпагатом и жарят на вертеле над раскаленными углями.

*Цыпленок 1 шт., жир куриный или топленое масло 10, сыр сулугуни 100, гранат 30, соль.*

### *43. Курица фаршированная*

Тушку курицы сырую фаршируют отварным рисом с размельченным кизилом и пассированным на масле луком, зашивают шпагатом и жарят над раскаленными углями.

*Курица 220, кизил сушеный (без косточек) 30, рис 20, лук репчатый 15, масло сливочное 20, соль.*

### *44. Курица по-менгрельски*

Порционные куски курятины обжаривают и тушат вместе с пассированным луком, толчеными орехами и зеленью кинзы, мяты. В соус, полученный при тушении, перед подачей вводят желтки, разведенные уксусом.

*Курица 220, масло топленое 30, лук репчатый 60, яйца (желтки) 10, уксус винный 15, зелень мяты 5, соль.*

## *45. Курица, жаренная в ореховом соусе*

Тушку курицы отваривают до полуготовности> затем зажаривают в духовке на противне, подлив жир, который снят с бульона. Тклапи из ткемали делят на части, заливают кипятком, закрывают крышкой, дают постоять и протирают через сито. Очищенные грецкие орехи толкут или пропускают через мясорубку, добавляя толченые чеснок и стручковый перец, сушеный чабер, семена кинзы, перемешивают, соединяют с размоченным тклапи, вливают бульон и варят около 5 минут. В соус кладут куски жареной курицы и кипятят еще 2 минуты.

*Курица 300, орехи грецкие (очищенные) 50, тклапи из ткемали 25, чеснок, 3, чабер сушеный, семена кинзы, перец, соль.*

## *46. Гуруми*

Тушку курицы обрабатывают, нарезают кусками и обжаривают в смеси топленого масла и срезанного куриного жира до образования румяной корочки. Все пряности растирают, перемешивая с мелко рубленной зеленью, толчеными орехами и уксусом, соединяют с кусками обжаренной курицы и тушат на слабом огне под крышкой 20–30 минут.

*Курица 300, лук репчатый 55, орехи толченые 15, уксус винный 30, масло топленое 5, имбирь, перец красный молотый, кинза, петрушка, корица, гвоздика, соль.*

## *47. Чахохбили*

Порционные куски птицы или дичи обжаривают и тушат с пассированным луком в томатном соусе, с вином или винным уксусом, соком лимона и зеленью (эстрагон, кинза, петрушка) до готовности.

*Утка 230 или фазан, или курица, или цыпленок 220, или индейка 200, или гусь 250, масло топленое или маргарин сливочный*

*20, лук репчатый 200, томат-пюре 20, или помидоры свежие 40, мука 5, вино столовое белое или уксус винный 10, лимон 20, зелень 10, специи, соль,*

### *48. Чахохбили из говядины*

Жирную говядину нарезают кусками и обжаривают без добавления жира, кладут нашинкованный лук и жарят вместе еще 10 минут, затем солят, добавляют очищенные от кожицы и нарезанные помидоры или томат-пюре, «толченые чеснок и стручковый перец, и тушат 15–20 минут. К концу тушения кладут мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, базилика, чабера и доводят до готовности.

*Говядина мякоть 125, лук репчатый 75, помидоры 125, чеснок, зелень (кинза, петрушка, базилик, чабер) 5, перец горький, соль.*

### *49. Чахохбили из баранины*

Мякоть жирной баранины нарезают небольшими кусками, складывают в разогретую кастрюлю и жарят около 20 минут, последние 5 минут — вместе с нашинкованным луком, слегка солят. Помидоры погружают на 1–2 минуты в кипяток, снимают с них кожицу, разминают и вливают в мясо, добавляют нарезанный крупными дольками сырой картофель и тушат под крышкой на умеренном огне около 20 минут. За несколько минут до готовности мяса вводят пряную зелень, толченые чеснок и стручковый перец, добавляют, если нужно, соль.

*Баранина (мякоть) 125, лук репчатый 75, помидоры 125, картофель 75, зелень (кинза, петрушка, базилик, чабер) 5, чеснок, перец горький, соль.*

### *50. Купаты*

Сырую свинину пропускают через мясорубку, добавляют рубленый лук, чеснок, корицу, гвоздику, гранат или барбарис, тмин, перец и соль. Полученным фаршем наполняют кишки; завязав концы колбасок придав им форму подковы, жарят над горячими углями.

*Свинина жирная 250, лук репчатый 25, чеснок 2, кишки свиные сухие 5, гранат 10, или барбарис в зернах 15, специи, соль.*

## *52. Купаты, приготовленные на скорую руку*

Мякоть свинины вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют соль, молотый черный перец, толченые чеснок и стручковый перец, корицу, гвоздику, сырое яйцо, хорошо перемешивают, затем кладут зерна граната или барбариса. Из полученной массы формуют небольшие шарики, придают им форму сигарет. Подготовленное мясо обжаривают с обеих сторон на разогретой сковороде. Готовые купаты укладывают на блюдо, сверху посыпают мелко нарезанным репчатым луком, зернами граната.

*Свинина 125, лук репчатый 35, чеснок, молотые корица и гвоздика, черный молотый и стручковый перец, зерна граната или барбариса, соль.*

## *53. Толма летняя*

Мякоть баранины с жиром пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный лук, зелень кинзы, петрушки и базилика, молотый черный перец, перебранный и промытый рис, соль, все хорошо перемешивают. На баклажанах средней величины делают небольшой долевой надрез, удаляют семена, всыпают в отверстие немного соли. У сладкого перца обрезают верхушки вместе со стеблями, вынимают семена. Перцы ошпаривают кипятком, откидывают на сито. Крепкие помидоры средней величины обмывают в холодной воде, срезают верхушки, осторожно вынимают сердцевину с семенами, всыпают внутрь немного соли. Яблоки очищают от кожуры и нарезают тонкими ломтиками. Зрелые помидоры нарезают, кладут в кастрюлю и варят 8–10 минут, после чего протирают через сито. Подготовленные баклажаны, перцы и помидоры заполняют мясным фаршем, прикрывают срезанными с них верхушками На дно невысокой кастрюли кладут бараньи кости, затем рядами баклажаны, ломтики яблок, фаршированные перцы и помидоры, заливают томатным соусом и варят под крышкой до полной готовности (1–1,5 часа).

*Баранина 150, рис 25, лук репчатый 20, баклажаны 250, помидоры 90, помидоры (для соуса) 125, перец сладкий 75, яблоки 75, кинза, петрушка, базилик, перец, соль.*

## *51. Купаты по-имеретински*

Очищенные свиные субпродукты ошпаривают, нарезают мелкими кусочками и заправляют зеленью, луком, чесноком, барбарисом или гранатом, перцем, солью. Полученным фаршем наполняют кишки. Купаты обжаривают и подают с нарезанным кольцами репчатым луком и соусом ткемали.

*Субпродукты свиные и кишки 225, зелень сушеная (кинза) 1, барбарис 10, или гранат 15, чеснок 4, лук репчатый 25, соус ткемали 50, перец, соль.*

## *54. Хинкали (пельмени)*

Замешивают крутое тесто. Готовят фарш, заворачивают его в тесто, придавая изделию грушевидную форму. Варят в подсоленной воде.

*Для теста: мука 30, соль 0,5, вода 10; для фарша: баранина 20, лук репчатый 5, перец черный 0,3, зелень 0.7, бульон 10; для комбинированного фарша: говядина 10, свинина 10, лук репчатый 5, соло 0,5, перец черный 0,3, зелень 0,7, бульон 7, соль.*

## *55. Сыпучая фрикаделька*

Мякоть говядины вместе с зеленью петрушки пропускают через мясорубку. Лук шинкуют, тушат в топленом масле до мягкости, добавляют молотое мясо, оставшееся масло и тушат все вместе до готовности мяса. Затем солят, посыпают черным молотым перцем, вливают немного бульона или воды, перемешивают и через 5 минут снимают с огня, всыпают зерна граната, осторожно перемешивают, чтобы не помять их, и сразу же подают.

*Говядина 125, лук репчатый 55, масло топленое 10, бульон или вода 15, зерна граната 15, зелень петрушки 5, перец, соль.*

## *56. Мхали из белокочанной капусты*

С кочана капусты удаляют загрязненные листья, вырезают кочерыжку. Разрезают кочан на 2 части и отваривают в небольшом количестве воды. Готовую капусту откидывают на дуршлаг, дают остыть, отжимают и рубят. Очищенные грецкие орехи толкут с чесноком, смешивают с мелко нарезанной пряной зеленью, добавляют хмели-сунели, перец, соль, винный уксус и перемешивают. Подготовленную капусту заливают заправкой.

Мхали готовят также из свеклы, шпината, сладкого перца, зеленого и репчатого лука. Овощи или отваривают, или пекут, или ошпаривают (молодую капусту, зеленый лук), затем измельчают и перемешивают с заправкой.

*На 4 порции: капуста белокочанная 500; для заправки: орехи грецкие (очищенные) 90, уксус винный 15, чеснок 5, зелень (кинза, петрушка, укроп) 20, перец красный 5, хмели-сунели 3, соль.*

### *57. Баклажаны с орехами*

Баклажаны надрезают вдоль, укладывают в эмалированную кастрюлю, вливают немного кипящей воды и варят на слабом огне 20–30 минут (следят, чтобы не разварились). Готовые баклажаны откидывают на дуршлаг, остуживают, отжимают, нарезают вдоль узкими ломтиками. Очищенные грецкие орехи толкут вместе с чесноком и солью, добавляют мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, нарубленную зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, перец, винный уксус, все перемешивают. Соединяют приправу с подготовленными баклажанами.

*Баклажаны 250, орехи (очищенные) 45, лук репчатый или зеленый 35, чеснок 3, зелень (кинза, чабер, базилик, петрушка, сельдерей) 15, винный уксус, перец красный молотый, соль.*

### *58. Баклажаны печеные с орехами и гранатом*

Баклажаны пекут на противне в духовке (без жира), снимают кожицу, мелко рубят, добавляют соль молотый черный перец мелко нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешивают, соединяют с зернами граната.

*Баклажаны 125, лук репчатый 20, орехи грецкие (очищенные) 10, зерна граната 20, перец, соль.*

### *59. Сациви из баклажанов*

Баклажаны, обрезав концы, надрезают вдоль, обдают кипятком и выдерживают в нем 5 минут. Затем выкладывают под пресс на 30–40 минут, после чего фаршируют половиной набора продуктов, указанных в раскладке. Оставшиеся продукты соуса разводят слабым раствором уксуса, добавляют соль, заливают ими фаршированные баклажаны и маринуют 2–3 дня. Подают как

холодную закуску.

*Баклажаны 200, орехи грецкие 20, лук репчатый 15, чеснок 4, перец красный молотый 0,5, зелень сушеная 10, уксус 50, соль.*

### *60. Икра из баклажанов*

Обмытые баклажаны пекут без жира. Сладкий перец шинкуют и тушат в растительном масле. Очень мелко нарезанный лук посыпают солью, дают полежать час и отжимают. Спелые помидоры протирают через сито. С испеченных баклажанов снимают кожицу, мякоть мелко рубят, добавляют соль, черный молотый перец, толченые чеснок и семена кинзы, тушеный перец и подготовленный лук, все хорошо перемешивают.

*Баклажаны 125, перец сладкий 50, лук репчатый 35, чеснок 3, помидоры 45, масло растительное 10, семена кинзы, перец, соль.*

### *61. Баклажаны жареные с чесночной подливкой*

Баклажаны обмывают холодной водой, каждый разрезают на 4–5 ломтиков, солят, оставляют на 10–15 минут, затем отжимают, но так, чтобы куски баклажан не потеряли своей формы. Подготовленные баклажаны жарят с обеих сторон на растительном масле. Репчатый лук шинкуют, жарят, соединяют с баклажанами, сверху обливают чесночной подливкой, которую готовят так: чеснок толкут и разводят по вкусу с винным уксусом.

*Баклажаны 300, масло растительное 20, лук репчатый 75, чеснок 3, уксус, соль.*

### *62. Зеленое лобио с уксусом*

Стручковую фасоль отваривают и заправляют маслом, уксусом, специями и зеленью.

*Фасоль стручковая 140, масло подсолнечное 10, уксус винный 20, перец душистый, чеснок 0,5, зелень петрушки, кинза, соль.*

### *63. Лобио по-грузински с яйцом*

Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук солят, посыпают перцем и припускают в жире с небольшим количеством бульона; добавляют кинзу, зелень петрушки,

базилик и доводят до готовности. Затем заливают взбитыми яйцами и запекают.

*Фасоль стручковая свежая 225, или фасоль стручковая консервированная 200, масло сливочное или топленое 30, яйцо 2 шт., лук зеленый 50, или репчатый 40, зелень петрушки, кинза, базилик 10, перец, соль.*

### *64. Зеленое лобио с мясом*

Подготовленную говядину или баранину нарезают кусками (по 30–35 г), посыпают солью, перцем, обжаривают в сотейнике под крышкой, добавляют шинкованный репчатый лук и тушат 15 минут. После этого разводят небольшим количеством бульона или кипяченой водой, кладут нарезанную стручковую фасоль и тушат под крышкой до готовности. Заправив рубленой зеленью мяты, кинзы, петрушки, толченым чесноком, черным перцем, солью, тушат 5 минут, отставляют на борт плиты и выдерживают 25–30 минут.

*Говядина (покромка, лопатка) 220, или баранина (грудинка) 260, фасоль стручковая 210, лук репчатый 40, жир животный 15, чеснок 4, зелень 10, соль.*

### *65. Стручки фасоли с помидорами*

Стручки фасоли очищают, нарезают, промывают и отваривают в подсоленной воде так, чтобы они не разварились. Отливают немного отвара. Отдельно в подсолнечном масле обжаривают мелко нарезанный лук. Помидоры нарезают, варят, протирают через сито. Отварную фасоль соединяют с подготовленным луком, помидорным пюре, добавляют подсолнечное масло, чеснок и стручковый перец, толченные с солью и разведенные отлитым отваром и винным уксусом, все перемешивают и тушат под крышкой 5 минут. Затем кладут мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, укропа, базилика, чабера и поддерживают на слабом огне 3 минуты.

*Фасоль стручковая 250, лук репчатый 90, помидоры 150, масло подсолнечное 15, чеснок 3, уксус винный, пряная зелень, перец, соль.*

### *66. Фасоль разварная с зеленью*

Фасоль разваривают (по мере выкипания воды добавляют

кипяток). Незадолго до готовности кладут в кастрюлю нашинкованный лук и толченый чеснок. Готовую фасоль разминают ложкой (лучше деревянной), добавляют толченый стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, чабера, мяты, солят, вливают винный уксус и кипятят 1–2 минуты. Готовое блюдо должно иметь консистенцию жидкой каши.

*Фасоль 125, лук репчатый 55, чеснок 3, зелень (петрушка, кинза, чабер, мята) 10, уксус винный, перец, соль.*

### *67. Фасоль с винным уксусом и растительным маслом*

Фасоль отваривают так, чтобы зерна сохранили свою форму, отвар сливают в отдельную посуду. Нашинкованный лук тушат на растительном масле, затем добавляют соль, черный молотый перец, винный уксус, перемешивают, дают покипеть еще 2–3 минуты. Соединяют фасоль и лук, вливают немного отвара и варят 1–2 минуты.

*Фасоль 125, масло растительное 20, лук репчатый 55, уксус винный 30, перец, соль.*

### *68. Фасоль с маслом и помидорами*

Фасоль отваривают. Мелко нарезанный лук пассируют. Свежие помидоры погружают на 1–2 минуты в кипяток, снимают с них кожицу, разрезают пополам, удаляют семена, а затем разминают. Подготовленные помидоры и пассированный лук соединяют с отварной фасолью и варят до загустения. За 5 минут до окончания варки добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, кинзы, базилика, солят, перемешивают.

*Фасоль 125, лук репчатый 75, помидоры 125, масло топленое 15, зелень (петрушка, укроп, кинза, базилик) 10, соль.*

### *69. Шпинат с яйцом*

Шпинат варят, отжимают, заправляют пассированным луком, зеленью солью и перцем, кладут на сковороду, заливают яйцами, смешанными с мелко рубленной зеленью и запекают.

*Шпинат 220, масло сливочное 30, яйца 85, лук зеленый 25, или репчатый 20, зелень петрушки, кинза, базилик 10, перец, соль.*

### *70. Гоми (каша)*

Пшено постепенно засыпают в кипящую воду и, беспрерывно помешивая, варят. Незадолго до конца варки всыпают кукурузную муку; быстро и тщательно перемешав, доводят блюдо до готовности на слабом огне под крышкой. Гоми должно иметь консистенцию вязкой каши. Подают гоми в горячем виде, вместо хлеба.

*Мука кукурузная 100 (или пшено 80 и мука кукурузная 25), вода 300.*

### *71. Мчади (кукурузная лепешка)*

Из кукурузной муки тонкого помола замешивают на теплой воде тесто, разделывают на круглые лепешки. Выпекают их в жарочном шкафу. Подают вместо хлеба.

*Кукурузная мука 100, вода 100.*

### *72. Гадазелили (сыр молотый с мятой)*

Свежий или предварительно вымоченный имеретинский сыр нарезают тонкими ломтями, опускают б горячее молоко и прогревают, не доводя до кипения, пока не образуется тягучая масса. Затем сыр укладывают в глубокую посуду, смешивают с рубленой мятой и придают изделию форму круглой лепешки. При подаче сыр поливают молоком, в котором он прогревался.

*Сыр имеретинский молодой или сулугуни 200, молоко 50, зелень мяты 3.*

### *73. Сулугуни жареный (сыр жареный)*

Молодой сыр сулугуни обваливают в муке и жарят на сковороде. Если сыр обжаривают на вертеле, то обваливать его в муке не следует. Подают, посыпав зеленью.

*Сулугуни 200, мука пшеничная 4, масло топленое или сливочное 10,*

### *74. Хачапури (ватрушка с сыром)*

Готовят кислое (опарное) тесто. Раскатывают круглую

лепешку, на середину кладут начинку из рубленого сыра, смешанного **с**яйцом, защипывают тесто, придают изделию квадратную форму, смазывают яйцом, и выпекают. Готовую ватрушку смазывают маслом.

*Мука пшеничная 100, молоко или вода 25, яйцо 30, дрожжи 3, масло топленое 10, сахар 5, сыр имеретинский 50.*

### *75. Чемква*

Сыр натирают на крупной терке, всыпают в кипящее молоко, варят около 5 минут, растирая, чтобы не было комков. Затем постепенно всыпают кукурузную муку и продолжают варить на умеренном огне, все время помешивая, до консистенции густой каши. Подают в горячем виде.

*Сыр имеретинский 125, молоко 190, мука кукурузная 50.*

### *76. Када*

Пшеничную муку просеивают, высыпают холмиком на доску, делают в нем углубление, вливают туда воду, всыпают соль и быстро замешивают тесто, раскатывают его слоем толщиной около 1 см, смазывают маслом, складывают вчетверо и выносят на холод. Через 10 минут снова раскатывают, складывают вчетверо и снова выносят на холод, повторяют эту операцию еще 2–3 раза (маслом тесто смазывают только вначале). Готовое тесто делят на две равные части. Каждую часть раскатывают, придав ей форму круглого или квадратного пласта. Кладут на пласт ровным слоем подготовленную начинку, сворачивают рулетом и выпекают на противне в духовке.

Начинку готовят так: на сковороду всыпают муку, поджаривают ее до светло-желтого цвета, добавляют масло и еще немного поджаривают. Снимают с огня и сразу же всыпают сахар, тщательно размешивают и охлаждают.

*Мука пшеничная 120, масло сливочное 50, вода 60, соль;*

*для начинки: мука пшеничная 35, масло сливочное 50, сахар 100.*

### *77. Гозинаки*

Очищенные грецкие орехи кладут на сковороду и слегка поджаривают, затем нарезают острым ножом (не очень мелко).

Мед вливают в таз для варенья и, помешивая, кипятят на небольшом огне до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце. Всыпают в кипящий мед подготовленные орехи и, непрерывно помешивая, варят до тех пор, пока мед не приобретет аромат и вкус поджаренного, т. е. пока не начнется карамелизация. Выкладывают полученную густую массу на деревянную, смоченную холодной водой доску и скалкой, также смоченной водой, раскатывают в пласт толщиной 1 см, немного охлаждают и нарезают небольшими ромбами, затем подсушивают до затвердения. Чтобы гозинаки получились ломкими, во время варки меда с орехами добавляют немного сахара.

Гозинаки готовят также из лесных орехов и миндаля, но предварительно их ошпаривают и снимают кожицу.

*Орехи грецкие (очищенные) 250, мед 250.*

## *78. Чурчхела*

Очищенные грецкие орехи нанизывают крупными кусочками (лучше половинками) на крепкую хлопчатобумажную нитку длиной 20–25 см с петелькой на одном конце для подвешивания. На другом конце, чтобы орехи не соскальзывали, привязывается кусочек спички.

Из винограда выжимают сок и варят его на медленном огне 2–3 часа, постепенно подсыпая сахар. При этом все время помешивают и снимают пену. Затем дают жидкости остыть примерно до температуры 45°, понемногу всыпают пшеничную муку. После получения однородной массы вновь варят на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не останется s первоначального объема, и масса не приобретет консистенцию киселя. В уваренный таким образом горячий виноградный сок (татару) 2–3 раза окунают на полминуты каждую связку орехов. После того как получена желаемая толщина, чурчхелу развешивают для просушки на солнце. Сушка прекращается тогда, когда чурчхела перестает прилипать к рукам, но остается мягкой на ощупь. Просушенную чурчхелу заворачивают в чистую ткань и оставляют для созревания в сухом проветриваемом помещении на 2–3 месяца (жара и мороз одинаково вредят созреванию чурчхелы). К концу этого срока чурчхела покрывается тончайшим налетом сахарной пудры, выделяющейся в результате созревания, и при этом не теряет мягкости.

*Сок виноградный 1250, мука пшеничная 125, сахар 85, орехи грецкие (очищенные) 125.*

## *79. Соус тклапи*

Тклапи (кислый лаваш) заготавливают впрок. Для этого ткемали, терн или кислые сливы отваривают, откладывают на сито, дают стечь всей жидкости. Оставшуюся массу протирают через сито, выкладывают на гладкую прямоугольную доску, предварительно смоченную холодной водой, разравнивают, чтобы слой был не толще 1 см. Доску с тклапи помещают на солнце, переворачивая по мере подсыхания. Затем тклапи подсушивают, развесив на веревке. Тклапи измельчают, кладут в эмалированную или фарфоровую посуду, заливают кипящей водой так, чтобы она покрыла кусочки тклапи, закрывают крышкой и дают постоять несколько часов. Затем тщательно растирают, добавив толченные с солью зелень кинзы, чеснок, стручковый перец, перемешивают.

*Тклапи 25, вода (кипяток) 40, чеснок 3, кинза 10, перец 5, соль.*

## *80. Ореховый соус*

Грецкие орехи, чеснок, соль тщательно толкут, добавляют перец, измельченную зелень кинзы, хмели-сунели, имеретинский шафран, вновь перетирают. Полученную смесь разводят гранатовым соком или смешанным с кипяченой водой винным уксусом.

*Орехи грецкие (очищенные) 60, сок гранатовый 30, или винный уксус 5, вода 50, чеснок 3, кинза 5, хмели-сунели, имеретинский шафран, красный перец, соль.*

## *81. Соус гаро*

Орехи, мелко нарезанную зелень кинзы и чеснок, толкут вместе с солью, разводят винным уксусом, затем бульоном, добавляя то и другое постепенно, кладут мелко нарезанный лук, все варят около 10 минут. Взбитые яичные белки разводят несколькими ложками охлажденного соуса. Полученную смесь постепенно вливают в соус, непрерывно размешивая его (желтки не должны свернуться). Этим соусом поливают жареную индейку или курицу.

*Орехи грецкие (очищенные) 50, бульон куриный 125, лук, репчатый 40, яичный желток 1 шт., кинза 10, чеснок 3, уксус винный, соль.*

### *82. Соус из помидоров*

Зрелые помидоры промывают, разрезают на 4 части, кладут в эмалированную посуду и варят. Когда масса загустеет, протирают ее через сито. В полученное пюре добавляют истолченные с солью чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, тщательно перемешивают.

*Помидоры 250, чеснок 5, перец, зелень, соль.*

### *83. Соус чесночный*

Очищенный чеснок солят, толкут до образования густой массы, заливают бульоном или винным уксусом, разбавленным водой или сметаной, перемешивают. Подают к отварной или жареной птице и баранине.

*Чеснок 10, бульон или уксус винный, разбавленный холодной кипяченой водой или сметаной 30.*

### *84. Соус ткемали*

Плоды ткемали перебирают, промывают, отваривают в небольшом количестве воды и протирают через сито. Затем разводят собственным отваром, посыпают рубленой зеленью, чесноком, перцем, солью, дают вскипеть и охлаждают. Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны. Соус подают к разнообразным отварным, жареным мясным и рыбным блюдам.

*Ткемали (плод) 70, чеснок 3, зелень (укроп, кинза) 10, перец стручковый свежий или перец стручковый сухой 5, соль.*

### *85. Соус сациви*

Мелко рубленный лук и чеснок пассируют на сливочном масле и жире, снятом с куриного бульона, добавляют муку, разводят бульоном, проваривают и отставляют. Мелко толченные орехи смешивают с сушеной и свежей зеленью, молотым красным перцем, яичными желтками, настойкой шафрана и кипяченым винным уксусом со специями. Эту смесь вводят в подготовленный соус и, помешивая, нагревают, не доводя до кипения.

*Масло сливочное 100, орехи грецкие 300, лук репчатый 250, бульон 500, мука пшеничная 30, яйца (желтки) 3 шт., чеснок 20, уксус винный 100, гвоздика 2, корица 2, перец красный 5, лист*

*лавровый и шафран, зелень свежая 20, зелень сушеная 2, соль.*

## *86. Соус сацебели*

Толченые орехи разводят уксусом, добавляют бульон (мясной — для мясных блюд, рыбный — для рыбных блюд) или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень.

*Орехи грецкие 200, лук репчатый 210, уксус винный 200, чеснок 20, перец красный молотый 1, соль 20, зелень мяты и кинза 35, бульон или вода 500, соль.*

## *87. Гарниры к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме*

Зеленый лук нарезают кусочками длиной 5–6 см. Репчатый лук шинкуют тонкими кольцами. Лимон нарезают дольками. У баклажан обрезают плодоножки, промывают, разрезают вдоль и удаляют семена; в разрез закладывают тонко нарезанное курдючное сало, заправленное рубленой зеленью, стручковым перцем, солью. Подготовленные баклажаны нанизывают поперек на вертел и жарят над раскаленными углями. Помидоры также жарят на вертеле. Ниже приведены варианты гарниров к шашлыкам.

*1-й вариант — лук репчатый 60, лимон 1/3 шт.,*

*2-й вариант — лук зеленый 40, или репчатый 35, огурцы соленые 80, или помидоры 85.*

*3-й вариант — лук зеленый или репчатый 50, баклажаны 100, сало баранье курдючное 10, зелень (кинза, укроп, рехани) 3, помидоры 50, перец стручковый, соль.*

# Азербайджанская кухня

ЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

Специалисты общественного питания Азербайджана говорят, что грузинская, армянская и азербайджанская кулинарии — это родные по крови братья, отданные на воспитание в разные семьи. Действительно, общность названных кавказских кухонь неоспорима. Так, например, по мнению специалистов, давно настало время дать отдельные названия, казалось бы, такому уж общекавказскому блюду, как шашлык, — если его готовят в Баку, Тбилиси и в Ереване. Основной мясной продукт в азербайджанской кухне — баранина, причем предпочитается мясо молодых ягнят. Наряду с бараниной широко применяется телятина, говядина, птица. Мясные блюда гарнируются рисом, овощами, фруктами (кизилом, алычей, гранатами, причем кизил обычно идет к телятине, алыча — к баранине, гранатовый сок — к птице). Широкое распространение получили блюда из рубленого мяса.

Такие произведения азербайджанской кулинарии, как пити, люля-кебаб, тава-кебаб и др., пользуются заслуженным признанием во всем мире.

Рыба в азербайджанской кухне занимает намного большее место, чем в других закавказских республиках. Готовят рыбу по той же технологии, что и для большинства блюд из мяса, овощей. Так, в основном, ее жарят на открытом огне, запекают, тушат, отваривают. Традиционная красная рыба — осетр, кутум, достоинства которой позволяют применить все указанные виды технологии. Много блюд готовят из рыбы: шашлык из осетрины, кутум по-азербайджански, балык-плов и др.

Азербайджанская кухня славится обилием овощей, причем корнеплоды (свекла, морковь, редька) применяются мало, а больше всего идут в пищу надземные овощи: баклажаны, помидоры, сладкий перец (бибэр), капуста, шпинат, щавель, лук, огурцы, зеленая фасоль и др. Среди овощей особое место занимает картофель. В настоящее время он начал употребляться широко, так он входит в суп пити. До этого его место занимали каштаны. И именно с каштанами лучше всего сочетаются кислые

фруктовые приправы к мясу: гора — незрелый виноград, абгора — сок незрелого винограда после непродолжительного брожения, нар и наршараб — гранат и его сгущенный сок, сумих — барбарис, ахта — кизил, сушеная алыча. Поэтому для получения настоящей азербайджанской вкусовой гаммы следует в мясные и мясо-овощные блюда использовать не картофель, а каштаны.

Следует отметить, что в азербайджанской кухне, как ни в одной другой из кухонь Кавказа, широко применяются специи и всевозможная зелень: перец горький, перец душистый, корица, гвоздика, укроп, петрушка, имбирь, кинза, мята, сумах (барбарис в порошке), рейган, тмин, кявар, а также чисто национальные пряности как шафран, фенхель, анис, лавровый лист, кориандр. Из этих пряновкусовых растений шафран культивируется в СССР только на Апшеронском полуострове и с его добавлением готовится свыше пятидесяти национальных блюд и свыше десяти национальных кондитерских изделий. Из других пряных трав чаще других используется кресс (луговой и горный), лук-порей, эстрагон, мелисса, чабрец и ажгон (зира). Красный перец и другие жгучие пряности и специи в азербайджанской кухне применяются мало.

Для улучшения вкусовых свойств блюд широко применяют лимоны, маслины (оливки), пищевые кислоты, алычу, курагу, лавашана, альбухара, кизил-ахта, абгора, сумих, гора и др.

Характерно для азербайджанской кухни ограниченное употребление соли. Даже мясо предпочитают либо несоленое, либо мало соленое, а чаще всего ему придают кисловатый вкус с помощью фруктовых соков — кар-шараба, граната, алычи.

Популярны здесь холодные закуски. В основном — это салаты из свежих овощей, причем их режут очень мелко, а сами салаты едят вместе с основными блюдами. Из них распространены салат «Хазар», «Азербайджан», бахар, салат из красной икры, текинский салат, кюкю из зелени, кюкю из кутума, кюкю с орехами, фисинджан из фасоли. В качестве холодных закусок отдельно подаются к столу к различным жидким, вторым мясным и рыбным блюдам различные соления и маринады: маринованные чеснок, стручковый перец, баклажаны, хяфта-беджар, лук репчатый маринованный с берком, помидоры, огурцы и т. д.

В азербайджанской национальной кухне более 30 наименований первых блюд. Это всевозможные мясные блюда (пити, кюфта-бозбаш, шорба и др.), блюда из кислого молока и зелени (довга, овдух, дограмач, болва и др.). При изготовлении некоторых блюд каждая порция готовится в отдельной посуде (пити) или готовится небольшое количество порций (дюшбара, сулу-хиигал и др.). В отличие от обычных супов азербайджанские

первые блюда по своей консистенции являются более концентрированными и густыми, так как в них обычно содержится небольшое количество бульона.

Отличительной чертой азербайджанской кухни является то, что некоторые жидкие слюда заменяют как первые, так и вторые блюда. Например, пити, кнефта-бозбаш и др. При этом отдельно подают бульон, а затем остальную часть (мясо, горох, картофель) — как второе блюдо, но сварены они вместе. Другой характерной особенностью жидких блюд является применение при их изготовлении курдючного жира, который закладывается в блюдо мелко порубленным. Для заправки первых блюд томат-паста почти не используется. Взамен этого в летнее время используют помидоры, а зимой — сушеную алычу (для придания кисловатого вкуса) и пряности с красящими веществами (шафран, сарикек).

Главное народное национальное блюдо Азербайджана — плов. Известно около 40 рецептов приготовления этого блюда. В зависимости от характера и вида добавок плову даются определенные названия: каурма плов (с тушеной бараниной), плов сабза каурма (с тушеной бараниной и зеленью), тоюг плов (с курицей), ширин плов (со сладкими сухофруктами), снедли плов (рис варят в молоке) и т. п. Азербайджанский плов отличается от среднеазиатских пловов. Так, рис для него готовят и подают совершенно отдельно от остальных компонентов (мяса, рыбы, яиц, фруктов, трав, называемых в совокупности гора), не смешивая с ними даже во время еды. Мясо-фруктовую часть плова подают на совершенно отдельном блюде и отдельно подают пряные травы. Получается, что азербайджанский плов состоит из трех отдельных частей» составляющих, по сути, единое блюдо. Рис никогда не подают сильно горячим, а настолько теплым, чтобы мясо в нем не остыло. Его заедают рисом и вслед за тем пряной травой.

Из вторых мучных блюд широко распространены хяшил, хингал с мясом, сюзма хингал, ярпаг хингал, кутабы (с мясом, тыквой, зеленью), чюдю и др.

Популярны и любимы блюда, приготовленные из свежего и кислого молока или катыка, как например, фирни, сюдлу сыйыг, довга, келекош, овдух и др.

По традиции принятие пищи в Азербайджане (завтрак, обед, ужин) завершается сладостями. Сладкие (третьи) блюда в азербайджанской кухне почти не готовятся и ассортимент их крайне ограничен: фирни, суджуг, тарах, куймаг. Но эти сладкие блюда с успехом заменяют национальные сладости: мучные, карамелеобразные и конфетообразные изделия. К мучным относятся: шакер-бура, пахлава бакинская, нахичеванская,

текинская, шакер-чурек, курабье бакинское, тыхма кубинская, кюлча ленкоранская, мутаки шемахинские и др. В их состав входит рисовая мука, сахар, ядро орехов, сливочное масло, яичные белки и пряности. Из карамелеобразных сладостей особым спросом пользуются шакер-пендир, парварда, казинаки из орехов, кинзовый когул, халва и др. Из конфетообразных следует отметить рахат-лукум, заливной инжир, фешмек и др.

Самый распространенный напиток в Азербайджане — это щербет. Для его приготовления используют сахар, лимон, шафран, семена мяты и базилика и разные фрукты. Азербайджанцы любят чай. Пьют только черный байховый, довольно крепкий, причем используют для питья не фарфоровую посуду (пиалы или чашки), а специальные узенькие сосуды грушевидной формы, напоминающие миниатюрные вазочки-армуды. К чаю подают варенье из айвы, инжира, арбузных корок, абрикосов, черешни, вишни, персиков, слив, кизила, грецких орехов, клубники, ежевики, винограда, из ягод шелковицы и др. При заваривании чая иногда добавляют в незначительном количестве сушеные листья чобера, гвоздики, кардамона, которые придают чаю особый аромат.

# Рецепты блюд азербайджанской кухни

## *1. Пити*

Грудинку, шею, голяшку баранины с костью (по 2–3 куска на порцию) варят в течение 30–40 минут в порционном горшке вместе с предварительно замоченным горохом. За 20 минут до готовности супа добавляют сырой нарезанный чеснок, репчатый лук, специи, некрупный картофель, алычу, рубленое курдючное сало и крепкий настой шафрана или томат. Подают в той же посуде, добавив специи.

*Баранина 120, горох (крупный) 20, сало курдючное 20, лук репчатый 15, картофель 110, алыча свежая 20, или алыча сушеная 10, шафран 0,1, или томат-пюре 10, или помидоры свежие 50, перец, имбирь.*

## *2. Кюфта бозбаш*

Варят костный бульон с горохом. Мякоть баранины пропускают через мясорубку с добавлением репчатого лука, затем кладут рис, соль, специи и разделывают шарики, закатывая в каждый несколько штук алычи. Мясные шарики, картофель и мелко шинкованный лук вводят в бульон, затем за 10–15 минут до готовности кладут мелко нарезанное курдючное сало, соль, перец, добавляют настой шафрана и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 160, рис 15, бараний жир 20, алыча свежая 20, или сушеная 10, горох 25, картофель 150, лук репчатый 20, шафран 0,1, перец молотый, мята сушеная 1, соль.*

## *3. Сулу хингал*

Баранину нарезают кусочками, варят до готовности. В полученном бульоне варят предварительно замоченный горох. Пресное тесто раскатывают как на лапшу, нарезают прямоугольники (2–3 см) и кладут их в суп за 5 минут до готовности; доведя блюдо до кипения, вводят пассированный лук, кинзу, укроп. При подаче посыпают сушеной мятой. Отдельно подают уксус.

*Баранина 160, мука 40, яйцо 1/10 шт., горох 25, масло*

*топленое 25, лук репчатый 25, уксус винный 10, зелень (кинза, укроп) 20, мята сушеная 1, специи, соль.*

### *4. Довга с мясом (суп гороховый с фрикадельками)*

Мякоть баранины пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют перец, перемешивают и разделывают в виде шариков. В кипящий бульон кладут предварительно замоченный горох и варят его до готовности. Затем добавляют рис, зелень, мясные шарики, мацони (простоквашу), смешанную с мукой и проваренную при постоянном помешивании, и доводят до готовности.

*Баранина 160, лук репчатый 20, мацони 250, рис 30, горох 20, мука 10, щавель 50, или шпинат 50, зелень (кинза, укроп, кявар) 30, специи, соль.*

### *5. Каурма-бозбаш*

Баранину нарезают небольшими кусками, солят, перчат, обжаривают вместе с луком. Подготовленное мясо заливают горячим бульоном или водой, кладут крупно нарезанный картофель, предварительно сваренные и очищенные каштаны, алычу и доводят до готовности. В конце добавляют перец, если нужно соль, вливают настой шафрана. При подаче посыпают зеленью кинзы.

*Баранина 175, картофель 100, каштаны 5 шт., алыча 30, лук репчатый 35, жир бараний или топленое масло 10, настой шафрана 10, черный молотый перец, соль.*

### *6. Хамраши*

Мякоть баранины отделяют от костей Из костей и лука варят бульон. Мякоть пропускают через мясорубку, смешивают с мелко нарезанным луком, яйцом и сухой мятой, добавляют соль, перец, перемешивают. Из фарша формуют фрикадельки. Отдельно отваривают предварительно замоченную фасоль. Из муки, яиц и воды замешивают крутое тесто, нарезают лапшу. В процеженный кипящий бульон кладут нашинкованный лук, подготовленные фасоль, лапшу, фрикадельки и варят до готовности. За несколько минут до конца варки заправляют хамраши солью, перцем, пряной зеленью, вливают настой шафрана.

*Баранина 125, фасоль 30, мука 40, яйцо 1/5 шт, лук репчатый 75, настой шафрана 5, кинза 5, мята (сухая), черный перец (молотый и горошком), соль.*

### *7. Суп азербайджанский*

Баранью лопатку, грудинку или часть задней ноги рубят кусками, заливают холодной водой и варят, периодически снимая пену. Готовое мясо вынимают, отделяют кости. В кипящий бульон кладут промытый рис, алычу, нашинкованный лук и мелко нарезанное курдючное сало. Когда рис станет мягким, добавляют перец, соль, нашинкованную зелень кинзы, укропа и доводят суп до готовности. Перед подачей кладут мясо.

*Баранина 125, сало курдючное 20, рис 30, алыча 25, лук репчатый 20, зелень (кинза, укроп) 15, перец, соль,*

### *8. Сюдлу-сыйыг*

Рис отваривают до полуготовности, промывают, затем всыпают его в кипящее молоко и варят на медленном огне около 10 минут. В воде растворяют сахар, кипятят. Соединяют рис с сахарным сиропом, добавляют сливочное масло, корицу, шафран и варят на медленном огне еще 5–7 минут.

*Рис 85, молоко 250, вода 125, масло сливочное 10, сахар 15, корица, шафран, соль.*

### *9. Дюшбера (пельмени)*

Баранину пропускают через мясорубку и соединяют с мукой, солью, перцем. Пресное тесто раскатывают в пласт 1–1,5 мм, режут на квадраты и формуют пельмени, которые перед подачей варят в бульоне. Отдельно подают винный уксус или уксус с чесноком. Сверху дюшбару посыпают сушеной мятой.

*Баранина 110, лук репчатый 20, зелень кинзы 15, мука пшеничная 40, яйцо 1/2 шт., уксус винный 10, чеснок 3, мята сушеная 1, перец молотый, соль.*

### *10. Шорба (баранина с горохом и рисом)*

Баранину нарезают кусками и отваривают. В полученный

бульон закладывают замоченный и сваренный до полуготовности горох, рис, пассированный лук, отварное мясо, соль и варят до готовности. За 15 минут до окончания варки добавляют промытую алычу. Подают шорбу, посыпав зеленью кинзы и укропа.

*Баранина 160, масло топленое 20, рис 25, горох 20, алыча сушеная 10, лук репчатый 20, зелень кинзы, укропа 15, мята сушеная 1, перец молотый, специи, соль.*

### *11. Овдух (окрошка)*

В простоквашу, разбавленную наполовину водой, кладут очищенные и нарезанные огурцы, зеленый лук, зелень, соль, сахар и ставят на холод. При подаче кладут нарезанное мелкими кусочками отварное мясо. Так же можно готовить овдух без мяса, заменив его овощами.

*Говядина 80, мацони (простокваша) 200, огурцы свежие 80, лук зеленый 30, сахар 5, зелень кинзы 5, укроп 10, соль.*

### *12. Доградмач (окрошка овощная)*

Мацони тщательно взбивают и разбавляют водой. Огурцы, очищенные от кожуры, зелень, лук и яйца мелко режут и вводят в мацони, добавив соль и перец. Подают охлажденным.

*Мацони 300, вода 100, огурцы свежие 100, лук зеленый 50, зелень укропа 10, яйцо 1/3 шт., мята 15, перец, соль.*

### *13. Балык-бозбаш*

Рыбу нарезают крупными кусками, обливают гранатовым или лимонным соком, дают постоять 10 минут. В глиняную или фарфоровую миску кладут слоями мелко нарезанный лук, дольки картофеля, рыбу, разрезанную пополам алычу (без косточек), затем снова лук и картофель. Слои пересыпают перцем и петрушкой, солят. Продукты не должны доставать краев миски на 3–5 см. Ставят миску в глубокую кастрюлю, залитую на 1/3 объема кипятком. Закрывают крышкой, наверх кладут мокрое полотенце и ставят на очень слабый огонь на 4–5 часов. Через 2–2,5 часа воду подливают. К концу приготовления балык-бозбаша часть воды окажется в миске.

*Рыба 175, картофель 75, лук репчатый 55, алыча 10, сок*

*гранатовый или лимонный 5, петрушка 5, черный перец горошком, соль.*

### *14. Кебаб (азербайджанский шашлык)*

Молодую баранину рубят на кусочки (с косточками и хрящами), нанизывают на шампура (без соли, пряностей и лука) и обжаривают над раскаленными углями, все время переворачивая. Подают к кебабу пряную зелень.

*Баранина (ягненок) 125, лук зеленый с головками, чеснок с зеленым пером, стебли базилика, кинзы, эстрагона, мяты, соль.*

### *15. Люля-кебаб*

Баранину, репчатый лук, баранье сало (курдюк) рубят или пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем, фарш формуют в виде сарделек, нанизывают на шпажку и жарят над раскаленными углями. Отдельно подают сумах, зеленый лук и зелень.

*Баранина 240, сало баранье (курдюк) 10, лук репчатый 15, лук зеленый 35, сумах 3, зелень 10, перец, соль.*

### *16. Ярпаг далмасы (голубцы)*

Свежую баранину пропускают вместе с луком через мясорубку, добавляют соль, перец, зелень, рис, предварительно замоченный горох и перемешивают. Приготовленный фарш завертывают в ошпаренные виноградные листья, укладывают в посуду, добавляют бульон, сало и тушат под крышкой. При подаче ярпаг далмасы поливают соусом, в котором они тушились, посыпают корицей и сухой мятой. Отдельно подают мацони.

*Баранина 160, курдюк 20, или топленое масло 25, виноградные листья свежие 50, или квашеные 100, лук репчатый 20, рис 20, горох лущеный 20, зелень (кинза, укроп) 20, мацони 50, корица 0,2, мята сушеная 3, перец черный молотый, соль.*

### *17. Каурма хингал*

Баранину нарезают кусочками весом 25–30 г, перчат, солят и обжаривают. Затем добавляют пассированный лук, лимонную

кислоту, немного бульона и тушат под крышкой до готовности. Из муки, яиц, соли и воды готовят крутое тесто, раскатывают в пласт толщиной до 1 мм и нарезают ромбиками, затем их отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и заправляют маслом. Готовую баранину кладут на тарелку, вокруг укладывают хингал и посыпают тертым сыром — брынзой. Отдельно подают мацони с чесноком и корицей.

*Баранина 220, мука 70, лук репчатый 50, масло топленое 40, кислота лимонная 0,3, мацони (простокваша) 50, чеснок 0,5, сыр-брынза 25, корица 0,1, зелень (кинза) 15, перец молотый 0,1, яйцо 1/6 шт., соль.*

### *18. Сабза каурма (плов)*

Баранину (заднюю часть или корейку) нарезают кусочками (по 25–30 г), солят и поджаривают. Затем добавляют пассированный лук, шафран, лимонную кислоту и тушат. За 5 минут до готовности кладут мелко рубленную зелень (шпинат, кявар, кинзу). При подаче посыпают укропом.

*Баранина 330, лук репчатый 100, масло топленое 25, лимонная кислота 0,3, шафран 0,1, зелень (кинза, кявар, укроп, шпинат) 75, соль.*

### *19. Тава-кебаб (битки)*

Битки из бараньего фарша, не панируя, обжаривают в жире, посыпают репчатым луком, заливают взбитыми яйцами, смешанными с уксусом, сахаром, солью и запекают. Можно добавить свежие помидоры, в таком случае сахар и уксус не требуются. Гарнируют зеленью.

*Баранина 150, сало баранье топленое 30, уксус винный 10, лук репчатый 35, зелень (мята, кинза, укроп) 20, яйца 2 шт., сахар 5, перец, соль.*

### *20. Биточки натуральные по-восточному*

Мякоть баранины и часть лука пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и все тщательно перемешивают. Из приготовленного фарша формуют биточки и жарят. При подаче биточки кладут на тарелку, сбоку укладывают мелко шинкованный репчатый лук, сумах и посыпают зеленью.

*Баранина 330, лук репчатый 50, масло топленое 20, зелень петрушки 5, сумах 3, перец молотый, соль.*

## *21. Бозоторма из баранины*

Нарезанные куски баранины по 50–60 г обжаривают на масле, перекладывают в глубокую посуду, добавляют нашинкованный лук, помидоры, алычу, зелень и тушат в небольшом количестве бульона до готовности. При подаче сверху кладут кусочек лимона и свежий огурец.

*Баранина 330, масло топленое 30, лук репчатый 50, помидоры 100, или томат-пюре 20, лимон 1/6 шт., огурец свежий 50, алыча 15, зелень (кинза, укроп, мята) 50, перец молотый, соль.*

## *22. Бадьшжан долмасы (фаршированные баклажаны)*

Баранину вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль и перец. Полученный фарш обжаривают при непрерывном помешивании, затем выкладывают его на доску, отбивают до образования равномерной однородной массы, добавляют пассированный лук, зелень и перемешивают. Очищенные и бланшированные баклажаны начиняют приготовленным фаршем, складывают в глубокую посуду, обкладывают резанными помидорами, добавляют бульон и тушат 25–30 минут.

*Баранина 160, лук репчатый 20, зелень (укроп, кинза) 15, баклажаны 300, масло топленое 20, помидоры свежие 50, мацони (простокваша) 50, корица 0,2, перец, соль.*

## *23. Гора-мусамбе*

Баранину нарезают небольшими кусочками, жарят на курдючном сале или топленом масле, добавляют нарезанный лук, абгора (сок незрелого винограда, который после непродолжительного брожения используется вместо уксуса), соль, перец и тушат под крышкой около 30 минут. Готовое блюдо посыпают корицей, пряной зеленью.

*Баранина (задняя часть) 250, сало курдючное или масло топленое 10, лук репчатый 75, виноград незрелый 125, корица 3, зелень (кинза, базилик, эстрагон), черный молотый перец, соль.*

### *24. Чабан-каурма*

Баранину нарезанную кусками по 90–100 г обжаривают в казане вместе с кусками курдюка, добавляют алычу, стручковый перец, соль, вливают немного бульона или воды и тушат до полной готовности мяса. При подаче на стол посыпают зеленью.

*Баранина 250, сало курдючное 25, алыча свежая 50, или сушеная 25, пряная зелень, перец, соль.*

### *25. Нар-каурма*

Кусочки баранины по 60–70 г обжаривают в масле, добавляют пассированный лук, сваренные в соленой воде и очищенные каштаны, вливают немного бульона, шафрана и тушат под крышкой. За 5 минут до готовности вливают гранатовый сок.

*Баранина 250, масло топленое 15, каштаны 125, лук репчатый 55, сок гранатовый 25, шафран, соль.*

### *26. Кюкю из баранины*

Баранину целым куском отваривают в подсоленной воде, нарезают ломтиками по 15–20 г, укладывают их в глубокую сковороду, сверху помещают нарезанный ломтиками отварной картофель, поливают растопленным маслом, посыпают мелко нарезанным репчатым или зеленым луком, солью, перцем. Все заливают взбитыми яйцами, смешанными **с**рубленой зеленью. Запекают в духовке. При подаче на стол посыпают кюкю молотой корицей.

*Баранина отварная 150, картофель 300, лук репчатый 75, масло топленое 15, яйцо 1 шт., зелень (кинза и укроп) 5, корица, перец, соль.*

### *27. Галья*

Телятину нарезают крупными кусками, обжаривают вместе с луком, вливают стакан кипятка, кладут предварительно замоченную чечевицу и ставят на медленный огонь или в духовку (лучше в порционных глиняных горшочках). Через 25 минут добавляют сваренные в соленой воде и очищенные каштаны, толченые орехи, замоченный и протертый кизил, соль, вливают немного кипятка и тушат еще 30 минут. За 5 минут до готовности

всыпают зелень.

*Телятина 190, чечевица 55, каштан 50, орех (очищенный) 15, кизил 45, лук репчатый 75, масло топленое 15, чеснок 3, зелень (петрушка, чебрец, мята) 10, соль.*

### *28. Азия (паштет из печени)*

Печень освобождают от пленок и желчных протоков, отваривают в подсоленной воде. Отдельно припускают курдючный жир. Затем вареную печень и жир выкладывают на доску, мелко рубят (или пропускают через мясорубку), заправляют перцем и солью.

*Печень 125, жир курдючный 35, черный молотый перец, соль.*

### *29. Гиймя-хингал (фарш с лапшой)*

Из мякоти баранины с добавлением лука, перца и соли готовят фарш, обжаривают при непрерывном помешивании (чтобы не образовались комки). К концу добавляют сок лимона или незрелого винограда. Из муки, соли, яйца и воды замешивают крутое тесто, раскатывают его в пласт толщиной до 1 мм, нарезают ромбами (4 × 4 см). Отваривают хингал в кипящей подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, выкладывают на блюдо, сверху помещают обжаренный фарш (гиймя), посыпают тертой брынзой и корицей.

*Баранина (мякоть) 125, лук репчатый 75, сало курдючное или масло топленое 10, сок лимонный 10, или абгор 120, брынза 20, корица 3, перец, соль; для хингала: мука пшеничная 80, яйцо 1/2 шт., вода 50, соль.*

### *30. Курзе*

Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с нарезанным кубиками и обжаренным на сале луком, добавляют томат-пасту, перец, соль, все перемешивают. Из муки, воды, яйца и соли замешивают крутое тесто, раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм, вырезают тонким стаканом круги, на каждый кладут по 10 г фарша, формуют полукруглые пирожки, сделав у них круглый внешний шов, при этом оставляют на одном конце пирожка небольшое отверстие. Полученные курзе смазывают растопленным курдючным салом, дают ему впитаться, а затем

плотно укладывают в эмалированную кастрюлю под углом 45° открытым концом вверх, вливают в кастрюлю подсоленный кипяток так, чтобы вода покрывала изделия на 2–3 см и варят под крышкой на среднем огне 10–15 минут. Сливают воду, обливают курзе мацони, посыпают зеленью петрушки, чеснока, корицей.

*Баранина (мякоть) 125, лук репчатый 100, сало курдючное 10, томат-паста 25, зелень (петрушки и чеснока) 10, корица, черный перец, мацони 125, соль; для теста: мука пшеничная 80, яйцо 1/2 шт., вода 30, соль.*

## *31. Кутабы*

Из мякоти баранины с добавлением лука готовят фарш, заправляют солью, перцем, хорошо перемешивают, всыпают зерна граната. Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто, раскатывают его в пласт толщиной до 1 мм, вырезают кружки размером с пирожковую тарелку. Кладут на каждый кружок 20 г мясного фарша, заворачивают его в виде полумесяца, обжаривают в сильно разогретом курдючном сале или топленом масле. Подают кутабы, посыпав корицей.

*Баранина (мякоть) 100, лук репчатый 55, гранат 40, сало курдючное или масло топленое 30, корица, перец, соль; для теста: мука пшеничная 80, вода 50, соль.*

## *Плов*

Азербайджанские пловы во многом отличаются от узбекских. Рис для плова готовят и подают отдельно от остальных компонентов, не смешивая с ними даже на блюде во время еды. Рис никогда не подают горячим, а настолько теплым, чтобы масло в нем не остыло. Одновременно на отдельном блюде подают мясную или мясо-фруктовую часть плова и отдельно травы. Таким образом, азербайджанские пловы состоят из трех отдельных частей. Мясо заедают рисом (часто завернутым в лаваш) и пряной травой. Только те пловы, мясная часть которых заменяется яичной, подаются к столу иначе — сначала на блюдо ровным слоем кладут рис, на него — яично-растительную приправу. Поскольку рис составляет основу и более половины объема плова, то от качества его приготовления зависит во многом вкус

всего блюда. Искусства варки риса заключается в том, чтобы во время отваривания он не разварился и не стал бы клейким — каждая рисинка должна остаться целой, лишь слегка и равномерно разбухнуть при варке. Для этого рис отваривают преимущественно на пару в металлических тандырчиках или используют другие традиционные способы варки. Перед варкой рис нужно перебрать, промыть, пока вода не станет совершенно прозрачной, и замочить в теплой воде на 10–15 минут. Ниже приведены варианты варки риса.

I вариант. В металлический тандыр или глубокую высокую кастрюлю заливают до половины кипяток. Поверх кастрюли повязывают салфетку из неплотного полотна или бязи, причем так, чтобы она слегка прогибалась. В салфетку засыпают промытый рис, кладут сверху сливочное масло и под крышкой варят до готовности.

II вариант. Наливают в эмалированную кастрюлю слегка подсоленный кипяток, засыпают в него рис и варят до полуготовности, все время снимая с поверхности воды пену. Затем, когда рисинки будут еще сохранять внутри некоторую твердость, откидывают рис на дуршлаг и промывают холодной кипяченой водой.

Затем выкладывают дно и стенки казанка казмагом (описание см. ниже), кладут на него 1–1,5 стакана отваренного риса, перемешанного с половиной нормы топленого масла, разравнивают эту смесь тонким слоем, поверх засыпают остальным рисом, кладут на него оставшееся масло, плотно закрывают крышкой и томят на слабом огне полчаса.

III вариант. В кипящую воду (по объему вдвое больше риса) вливают половину полагающегося по рецепту топленого масла, затем засыпают подготовленный рис и варят на слабом огне без крышки до выпаривания воды с поверхности. Затем поливают оставшейся половиной топленого масла и под крышкой на слабом огне доводят до готовности.

IV вариант. Готовят смесь из 1/3 воды и 2/3 молока и отваривают в ней рис до полной готовности. Затем откидывают его на дуршлаг, промывают кипятком, перекладывают на перевернутое решето, покрытое бязью или бумагой, и дают обсушиться в течение 15 минут. Затем теплый рис перекладывают в глубокую посуду, выстланную казмагом, сверху кладут масло и дают

постоять 5–7 минут под крышкой, чтобы масло впиталось.

**Обработка риса после готовности.**

После готовности часть риса, обычно половину или треть, отделяют и окрашивают настойкой шафрана в ярко-желтый цвет. Для этого 20 г растопленного сливочного масла смешивают с 5 г крутого кипятка и в эту смесь вносят настойку шафрана или щепотку сухой куркумы, а затем окрашенную масляную смесь перемешивают в отдельной тарелке с рисом. Окрашенный рис либо посыпают поверх белого риса симметричными полосами, либо равномерно перемешивают с неокрашенным рисом.

Казмаг готовят так, как тесто для лапши, только состав продуктов несколько изменяется в зависимости от вида плова. Для мясных, яичных и рыбных пловов: мука 350, яйцо 1 шт., вода 20, масло сливочное 25, соль. Для молочных и сладких пловов: мука 350, яйцо 1 шт., вода 20, масло сливочное 25, сахар 5, корица 5.

Казмаг раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм и покрывают изнутри маслом, после чего на него кладут рис. Казмаг не только предохраняет рис от подгорания, но и превращается в хрустящую корочку, которую смазывают растопленным маслом, а при подаче к молочным, сладким и куриным пловам посыпают еще и корицей.

## *32. Чикиртма (плов по-азербайджански)*

Промытый и отваренный в подсоленной воде рис делят на две равные части и одну из них окрашивают настойкой шафрана. Перед подачей весь рис соединяют, поливают растопленным сливочным маслом и перемешивают. Баранину, нарезанную кусочками по 15–20 г, обжаривают на топленом масле до готовности, добавляют пассированный репчатый лук, растворенную в воде лимонную кислоту (10 г на 1 л воды), корицу в порошке, перемешивают, помещают на порционную сковороду, заливают сырым яйцом, смешанным с молоком и мелко нарезанным укропом. Подают баранину на той же сковороде, на которой ее запекают. Отдельно подают рис.

*Рис 100, вода 210, баранина 70, масло топленое или сливочное 30, яйцо 1 шт., лук репчатый 30, молоко 150, кислота лимонная, корица, шафран, укроп, соль.*

## *33. Плов с бараниной по-азербайджански*

Рис промывают и отваривают в подсоленной воде. Баранину нарезают небольшими кусочками с косточками, обжаривают на собственном жире с добавлением сливочного масла на сковороде на большом огне, затем перекладывают все в казанок с толстыми стенками, вливают кипяток, добавляют нарезанный лук, сок граната, изюм, алычу, очищенную от косточек, и тушат на небольшом огне под крышкой 30–45 минут.

К плову подать пряную зелень: зеленый лук, молодой чеснок, мяту, кресс.

*Молодая баранина (грудинка) 200, лук репчатый 150, гранат 80, алыча 80, изюм 30, рис 120, масло сливочное 30, настой шафрана 5, соль.*

## *34. Али-мусамба (плов)*

Баранину нарезают на порционные куски и обжаривают на сковороде в масле. Затем подливают небольшое количество бульона, добавляют пассированный репчатый лук, промытый чернослив или альбухару (сорт слив), настойку шафрана, корицу и тушат до готовности. Отдельно готовят откидной плов, часть которого окрашивают настойкой шафрана. При подаче на тарелку горкой укладывают рис, сверху посыпают рисом, окрашенным шафраном, а сбоку помещают баранину с фруктами и соусом, полив маслом и посыпав корицей.

*Баранина 220, рис 150, масло топленое 20, чернослив 40, лук репчатый 50, корица 0,2, гвоздика 0,5, шафран 0,1, перец, соль.*

## *35. Аришта-плов*

Баранину нарезают на порционные куски, солят и обжаривают на сковороде в масле, добавляют пассированный лук, немного бульона и тушат до готовности.

Из муки, воды и яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто (аришта), слегка подсушивают и нарезают соломкой. Затем лапшу отваривают в подсоленной воде и отцеживают.

Из риса готовят откидной плов, смешивают его с лапшой и поливают маслом. При подаче на тарелку выкладывают аришта-плов, сверху кладут баранину и поливают маслом.

*Баранина 220, рис 100, лук репчатый 30, масло топленое 30; для аришты: мука 30, яйца 1/2 шт., соль.*

## *36. Лоби-чилов (плов)*

Баранину (корейку) нарезают по 2–3 куска на порцию, обжаривают на сковороде в масле с добавлением репчатого лука, заливают бульоном, солят, перчат, добавляют настойку шафрана и тушат до готовности. Предварительно замоченный рис варят в кипящей подсоленной воде до полуготовности и отцеживают. Фасоль отваривают отдельно и смешивают с рисом. На дно кастрюли выкладывают лаваш, масло, настойку шафрана, доводят до кипения и насыпают слой риса для образования корочки — казмага. После этого закладывают смесь риса с фасолью, сверху поливают настойкой шафрана и маслом и под крышкой доводят до готовности. Отдельно на масле припускают кишмиш (изюм). При подаче на тарелку выкладывают горкой рис с фасолью (лоби), а с боку помещают готовое мясо, казмаг и припущенный кишмиш, полив сверху маслом и посыпав корицей.

*Баранина 220, рис 100, фасоль белая 50, масло топленое 50, кишмиш 40, шафран 0,1, корица 0,2, перец, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

## *37. Плов с каурмой*

Мякоть баранины нарезают кусочками по 35–40 г, солят, обжаривают и тушат с небольшим количеством бульона. Затем добавляют промытую сушеную алычу и доводят мясо до готовности.

Готовят лаваш: из муки и яиц замешивают крутое тесто, раскатывают его в виде круглой тонкой (1 мм) лепешки и выпекают на сковороде без масла. Рис перебирают и замачивают в течение нескольких часов в холодной воде, в которую помещают марлевый мешочек с солью; затем рис промывают теплой водой, кладут в кипящую подсоленную воду (на 1 кг риса — 6 л воды) и варят до полуготовности. Рис откидывают на дуршлаг. На дно посуды выкладывают лаваш, засыпают отваренный рис, сверху поливают растопленным сливочным маслом и на медленном огне доводят до готовности. При подаче часть риса окрашивают настойкой шафрана и кладут на тарелку горкой. Сбоку выкладывают готовое мясо (каурма), а с другой стороны — кусочки рисового казмага, который образуется на дне кастрюли, полив маслом и посыпав корицей.

*Баранина 220, рис 150, масло топленое 50, лук репчатый 70, алыча свежая 30, или сушеная 15, шафран 0,1, корица 0,2, зелень 15, перец, соль (для замачивания и варки риса, соль брать из*

*расчета 50 г на 1 кг риса), настойка шафрана (1 г на 100 г воды); для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

### *38. Парча-дошалая (плов)*

Баранью грудинку обжаривают целым куском, затем отделяют кости, перчат, солят и припускают до готовности в небольшом количестве бульона с добавлением пассированного лука, фруктов, очищенных вареных каштанов и тмина.

Из риса готовят откидной плов. При подаче на тарелку горкой укладывают рис, сверху помещают баранину, припущенные фрукты, каштаны и казмаг из риса, полив маслом и посыпав корицей.

*Баранина 280, рис 150, масло топленое 50, изюм 50, абрикосы или хурма 75, каштаны 50, шафран 0,1, тмин 0,1, лук репчатый 20, корица 0,2, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/4 шт.*

### *39. Плов риза-кюфта (плов)*

Мякоть баранины вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль и тщательно перемешивают. Затем фарш охлаждают и делят на небольшие шарики (по 20–30 г), которые обжаривают на раскаленной сковороде с маслом. Отдельно жарят нашинкованный репчатый лук, добавляют томат-пюре, немного бульона, уксус или лимонную кислоту, сахар, соль, перец и доводят соус до готовности. Обжаренные мясные шарики заливают соусом и тушат 8–10 минут.

Откидной плов готовят отдельно и часть его окрашивают настойкой шафрана. При подаче рис укладывают горкой, сверху посыпают окрашенным рисом, а сбоку размещают риза-кюфта с соусом, полив маслом и посыпав рубленой зеленью.

*Баранина 200, лук репчатый 50, рис 150, масло топленое 50, уксус 3 %-й 10, сахар 3, томат-пюре 10, шафран 0,1, зелень 5, перец, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

### *40. Сабза-каурма (плов)*

Мякоть баранины нарезают кусочками (по 35–40 г), солят, перчат и обжаривают на топленом масле. Затем добавляют абгора (сок несозревшего винограда), пассированный лук, шафран, зелень и тушат в небольшом количестве бульона до готовности.

Из риса отдельно готовят откидной плов, часть которого окрашивают настойкой шафрана. При подаче на тарелку горкой укладывают сабзу-каурма, полив маслом и посыпав корицей.

*Баранина 220, рис 150, масло топленое 50, лук репчатый 50, кислота лимонная 0,3, или абгора 10, зелень (укроп, кинза) 100, корица 0,2, шафран 0,1, перец, соль.*

### *41. Шам-кебаб (плов)*

Мякоть баранины пропускают через мясорубку. Фарш обжаривают с добавлением лука, заправляют взбитым яйцом и запекают в жарочном шкафу. Из риса готовят откидной плов. При подаче плов укладывают горкой, сверху поместив фарш, полив маслом. Отдельно подают мацони, смешанное с толченой корицей.

*Баранина 110, лук репчатый 25, яйцо 1 шт., рис 150, масло топленое 40, мацони 25, перец 0,05, корица 0,1, шафран 0,1; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

### *42. Тас-кебаб (плов)*

Говядину (вырезку) зачищают, нарезают ломтиками и обжаривают слегка на раскаленной сковороде в масле, затем укладывают слоями в кастрюлю вперемешку с пассированным луком, корицей и гвоздикой, добавив немного бульона, и тушат под крышкой до готовности.

Из риса готовят откидной плов. При подаче на тарелку горкой укладывают рис, сверху поместив готовое мясо и полив соусом, образовавшимся, при тушении. Отдельно подают сумах (сушеный барбарис).

*Говядина (вырезка) 220, рис 150, масло топленое 40, лук репчатый 60, гвоздика 0,2, корица 0,2, сумах 5, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

### *43. Плов с цыпленком по-азербайджански*

Из риса готовят откидной плов, украсив его шафраном. Каштаны перекаливают в скорлупе в духовке или на сковороде, затем обваривают их кипятком, очищают от скорлупы и отваривают в молоке на очень медленном огне. Затем отваренные каштаны слегка обжаривают на масле с луком, алычой, рубленым

миндалем, слегка солят, добавляют измельченный чеснок.

Цыпленка натирают изнутри смесью соли, корицы и перца, затем начиняют алычово-каштановой смесью, зашивают и обжаривают на вертеле, поливая гранатовым соком. Готового цыпленка делят на порции, отдельно выкладывают начинку, полив все гранатовым соком. Рис подают отдельно. Плов украшают пряными травами.

*Цыпленок 1 шт., алыча 200, каштан 100, миндальный орех 20, сок гранатовый 200, лук репчатый 50, чеснок 5, рис 300, масло сливочное 100, корица 5, черный перец 0,5, шафран 0,1, соль 3.*

## *44. Джуджа (плов с цыпленком)*

Тушку цыпленка рубят вдоль на две части, солят и обжаривают в масле на сковороде до готовности. Затем на 5 минут помещают в жарочный шкаф.

Из риса готовят откидной плов, часть которого окрашивают настойкой шафрана, полив маслом. Промытые изюм и сушеные абрикосы припускают в масле. При подаче на тарелку выкладывают готовый плов, сверху помещают жареных цыплят с припущенными фруктами, полив маслом.

*Цыплята 220, рис 100, масло топленое 40, кишмиш (изюм) 20, абрикосы сушеные 20, шафран 0,1, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

## *45. Балыг (плов)*

Рыбу чистят, потрошат, промывают и нарезают на порционные куски, затем солят, перчат и обжаривают. Добавляют изюм, кизил, пассированный лук, шафран и припускают на слабом огне до готовности. Из риса готовят откидной плов и часть его окрашивают настойкой шафрана. В середину плова помещают рыбу с припущенными фруктами и под крышкой доводят до готовности (5–10 минут). При подаче на тарелку укладывают горкой плов, сверху помещают рыбу с фруктами, полив маслом.

*Рыба свежая 200, рис 150, масло топленое 50, изюм 25, кизил 20, лук репчатый 25, шафран 0,1, перец, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

## *46. Ширин (плов)*

Из риса готовят откидной плов до полуготовности. Фрукты (изюм, курагу) припускают отдельно в масле, добавив сахар, смешивают с пловом, перекладывают в посуду на лаваш и доводят до готовности. При подаче — на тарелку горкой укладывают рис, помещают корочки казмага и припущенные фрукты, сверху украсив сливами.

*Рис 200, масло топленое 50, изюм 50, курага 50, сахар 50, сливы 50, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

## *47. Шюмюд (плов)*

Укроп перебирают, промывают в холодной воде и отваривают под крышкой. Затем его мелко рубят. Из риса готовят откидной плов и смешивают его с укропом. Из яиц и молока готовят омлет и нарезают его ромбами. При подаче на тарелку выкладывают плов с укропом, сверху поместив кусочки омлета и полив маслом.

*Рис 150, масло топленое 50, яйцо 2 шт., молоко 30, зелень укропа 60, соль; для лаваша: мука 10, яйцо 1/5 шт.*

## *48. Шешрянч (плов)*

Из риса готовят откидной плов, пропитывают его маслом, ставят томиться. Отделяют белки от желтков, взбивают белки, а желтки оставляют целыми, не нарушая оболочки. В казане разогревают растительное и сливочное масла, засыпают мелко нарезанный лук, обжаривают его в течение 10 минут, добавляют пюре предварительно замоченного и протертого кизила, перемешивают его с луком, обжаривают еще 5–7 минут почти до готовности лука, затем уменьшают огонь до слабого, пропитывают всю луково-кизиловую массу несколько раз взбитым белком (намазывая его слоями на поверхность лука), начиная от краев казана до центра. Сделав деревянной ложкой или толкушкой лунки в этой смеси (гара), выливают в них желтки, посыпают их и все блюдо предварительно подготовленной смесью измельченных пряностей, дают желткам слегка запечься. Готовый рис выкладывают ровным слоем на широкое круглое блюдо, соответствующее по окружности сковороде, и на него осторожно, не размазывая, кладут целиком гара.

*Лук репчатый 600, зеленый лук 250, кизил 200, яйца 8 шт., масло растительное 50, рис 500, масло сливочное 150, черный перец 3, мята 20, чабрец или эстрагон 10, настойка шафрана 20, соль.*

## *49. Сюдлу (плов молочный)*

Рис отваривают в смеси воды и молока, отцеживают и высушивают, не добавляя масла. Готовят казмаг. Рис перемешивают с изюмом, засыпают на казмаг, закрывают казан очень плотно крышкой и ставят на очень слабый огонь (лучше всего на горячие угли) на полчаса. Когда вода выпарится из риса, плов сверху заливают подготовленной смесью растопленного масла и шафрана.

*Для плова: рис 100, изюм 50, масло сливочное 30, шафран 0,1; для отваривания риса: молоко 200, вода 350, соль.*

## *50. Бора из овощей*

Очищенные от кожуры баклажаны нарезают кубиками, солят. Через 10 минут отжимают сок. Подготовленные баклажаны обжаривают, смешивают с нарезанными ломтиками и обжаренным картофелем, добавляют пассированный лук, нарезанные дольками свежие помидоры, сладкий и стручковый перец, соль, закрывают крышкой и тушат до готовности. При подаче бора поливают маслом, посыпав зеленью.

*Баклажаны 150, картофель 100, помидоры 75, лук репчатый 55, перец сладкий 25, масло топленое 17, укроп, мята, перец горький, соль.*

## *51. Чучу*

Шпинат, зеленый лук, стебли молодого чеснока, зелень петрушки, эстрагона, кинзы и мяты мелко секут. Яйца взбивают с молоком до получения однородной массы. В глубокой сковороде разогревают масло, обжаривают в нем всю зелень так, чтобы она слегка осела, солят, вливают взбитые яйца, быстро перемешивают их с зеленью и поджаривают зеленый блин-омлет с обеих сторон. При подаче на стол нарезают крупными кусками, обливают мацони.

*Шпинат 125, лук зеленый 125, зелень пряная (петрушка, эстрагон, кинза, мята) 125, стебель молодого чеснока 5, яйца 1/5 шт., молоко 20, масло топленое 20, мацони или сметана 60, соль.*

## *52. Кайсаба*

Алычу обжаривают в глубокой сковороде на масле. Когда она пустит сок, добавляют курагу (кайсу) и продолжают обжаривание еще 10–15 минут до подрумянивания фруктов. После этого добавляют гранатовый сок, сахар и кипятят.

*Курага 65, алыча 50, масло сливочное 10, сок гранатовый 30, сахар 5.*

### *53. Хяфтя-беджар*

В кипящую подсоленную воду добавляют 3 %-й виноградный уксус. Этим раствором заливают измельченную пряную зелень, дают настояться до охлаждения. Баклажаны нарезают крупными дольками, кладут на минуту в подсоленный кипяток, отжимают. Морковь и свеклу бланшируют целиком в кипятке 2–3 минуты, затем крупно нарезают. Лук нарезают кольцами, чеснок делят на зубчики, остальные овощи нарезают крупными дольками. Все овощи заливают подготовленным маринадом и выдерживают в нем 7–10 дней.

*Капуста 250, баклажаны 150, свекла 350, морковь 55, перец сладкий 50, огурцы свежие 50, помидоры 60, яблоки 60, лук репчатый 75, чеснок 5, зелень (эстрагон, петрушка, укроп, кинза) 20.*

### *54. Маринованный виноград*

Кипятят воду с сахаром, вливают в нее уксус. Горячим маринадом заливают корицу, душистый перец, гвоздику, бадьян, дают настояться 2–3 часа. Очищенный виноград промывают, заливают подготовленным маринадом и выдерживают 10 дней.

*Виноград 250, вода 160, уксус виноградный 3 %-й 60, сахар 35, корица молотая, перец душистый, гвоздика, бадьян.*

### *55. Шакер-бура*

В теплом молоке разводят дрожжи, соль, добавляют топленое масло, яйца, ванильный сахар и, постепенно всыпая муку, замешивают крутое тесто, ставят в теплое место на 1,5 часа для подъема.

Готовое тесто оминают, раскатывают в пласт толщиной до 2 мм. Круглой выемкой (пиалой диаметром 10 см) вырезают из него кружки. На одну половину которого кладут готовую

начинку, другой ее закрывают (тесто должно туго обтягивать начинку), защипывают края круглым швом. При желании на поверхность шакер-бура можно нанести различные узоры. Готовые изделия укладывают на противень, подсушивают на очень слабом огне в духовке, а затем выпекают в течение 7–10 минут.

Начинку готовят так: сладкий миндаль опускают на 5–7 минут в кипяток, подсушивают, очищают от кожицы, толкут в ступке (вместо миндаля можно использовать грецкие орехи, тогда их не ошпаривают), смешивают с сахаром, корицей, кардамоном.

*Мука пшеничная 75, масло топленое 20, молоко 30, яйцо 1/5 шт., дрожжи 5, сахар ванильный, соль; для начинки: миндаль (очищенный) или грецкие орехи 60, сахар 60, корица 3, кардамон (молотый).*

## *56. Пахлава бакинская*

Масло и яйца взбивают с водой, добавляют разведенные дрожжи и замешивают тесто, дают ему постоять 1,5 часа при комнатной температуре.

Начинку готовят так, как для шакер-бура (описание выше). Готовое тесто делят на 2 части. Одну часть раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм, а другую — 2,5 мм. На смазанный маслом противень кладут толстую часть раскатанного теста, на нее начинку слоем 3–5 мм, закрывают тонким пластом теста, защипывают его с нижним куском, не натягивая последнего. Закрытая пахлава должна точно входить в противень без зазоров. Дают пахлаве подойти на противне в течение 10 минут, смазывают яичным желтком, затем разрезают на ромбовидные кусочки (7 × 5 см) и сразу же ставят в нагретую до температуры 200–220° духовку. Через 10–12 минут пахлаву вынимают, заливают растопленным маслом, вновь смазывают яйцом, затем снова ставят в духовку, в которой убавлен огонь, и выпекают еще 20–25 минут.

После выпечки горячую пахлаву, не вынимая из противня, заливают по линиям разрезов медом, дают ему впитаться.

*Для теста: мука пшеничная 190, масло топленое 20, яйцо /2 шт., дрожжи 10, вода 60; для начинки: орехи (очищенные) 125, сахар 110, корица 5, кардамон; для смазки и заливки: масло сливочное 60, мед 60, яйцо 1/5 шт.*

## *57. Пахлава слоеная*

В слегка подогретое молоко кладут дрожжи, соль, размешивают до полного растворения, затем добавляют яйцо, топленое масло, всыпают муку и замешивают тесто. Ставят в теплое место на 40 минут. Готовое тесто раскатывают на слои толщиной 2 мм, укладывают их на противень, смазывая каждый слой топленым маслом. Таких слоев должно быть от 14 до 18. Одновременно готовят начинку, очищенные грецкие орехи пропускают через мясорубку или толкут (миндаль и фундук предварительно ошпаривают, освобождают от кожицы, подсушивают), перемешивают с мелкокристаллическим сахарным песком и измельченным кардамоном. Через каждые два слоя накладывают начинку (кроме трех первых и последних, которые только промазываются маслом).

Смазывают пахлаву яичным желтком и нарезают ромбами, затем ставят противень в духовку, нагретую до температуры 180°, и выпекают в течение 30–35 минут. Через 10–12 минут пахлаву вынимают и заливают растопленным маслом. Готовую пахлаву, не вынимая из противня, заливают по линиям разрезов предварительно подогретым медом.

*Мука пшеничная 110, масло топленое 45, яйцо 1/5 шт., желток 1 шт., дрожжи 5, миндаль (очищенный) или ядра орехов 50, сахар 50, мед 20, кардамон.*

## *58. Унла-нан*

Масло кипятят, сразу же всыпают в него муку и сахарную пудру, быстро вымешивают и охлаждают. Из теста лепят руками печенье различной геометрической формы, выкладывают его на лист, застланный пергаментной бумагой, и выпекают на очень слабом огне в течение 2–3 минут.

*Мука 125, масло топленое 75, пудра сахарная 60.*

## *59. Шакер-лукум*

Сахарную пудру растирают с желтком добела, добавляют топленое масло, также растертое добела, вливают коньяк, в котором предварительно разведен шафран, перемешивают, всыпают муку, замешивают тесто и ставят на холод на 7–10 минут. Скатывают шарики диаметром 2,5–3 см, слегка приплюскивают их, чтобы получилась толстая лепешка, и выпекают на листе в духовке в течение 7–10 минут на слабом огне.

*Мука пшеничная 125, масло топленое 50, пудра сахарная 50, желток 1 шт., коньяк 10, шафран.*

## *60. Курабье*

Сливочное масло растирают до пенообразного состояния, добавляют сахарную пудру, мед, молотые пряности, вновь растирают. Полученную однородную массу разводят в молоке, взбивают, и на этой основе замешивают тесто, ставят его на 10–15 минут в холодное место.

Раскатывают тесто в пласт толщиной 1 см. Вырезают тонким стаканом круглое печенье и выпекают на сухом листе на слабом огне в предварительно нагретой духовке (в течение 5 минут). Готовому курабье дают слегка остыть и посыпают сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

*Мука пшеничная 125, масло сливочное 60, пудра сахарная 50, мед 10, молоко 50, гвоздика, цедра лимонная, кардамон, сахар ванильный.*

## *61. Ширвани-нан*

Сливочное масло растирают до пенообразного состояния. Желтки растирают с сахарной пудрой добела. Белки взбивают. Соединяют все продукты, добавляют молоко, взбивают. Обработанный миндаль растирают с оставшейся сахарной пудрой, разводят в молоке, соединяют с подготовленной массой, взбивают. Всыпают половину нормы муки, замешивают жидковатое тесто. Изюм промывают в горячей воде, разрезают на половинки. Цукаты измельчают, перемешивают с лимонной цедрой. Изюмно-цукатную смесь вводят в жидкое тесто. В оставшуюся муку всыпают пекарский порошок, соединяют ее с жидким тестом, стараясь вымесить как можно быстрее. Тесто сразу же раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, вырезают полукруглые печенья, смазывают их сверху яйцом. Выпекают шарвани-нан на сухом чистом листе на слабом огне в течение 5–8 минут.

*Мука 150, масло 35, яйцо 1/5 шт., пудра сахарная 75, молоко 60, миндаль (очищенный) 20, изюм 35, цукаты 25, цедра лимонная 3, порошок пекарский (можно заменить содой, смешанной с лимонной кислотой).*

## *62. Лимонный щербет*

С лимонов снимают цедру, кипятят ее в воде в течение 5–7 минут, дают настояться (вынимают цедру только после охлаждения). Из лимонов отжимают сок в отдельную посуду. Из воды и сахара варят сироп, в который вливают отвар цедры, через 10 минут добавляют розовый сироп, а когда остынет — лимонный сок. Подают хорошо охлажденным.

*Лимон 70, сахар 40, вода 250, сироп розовый 3 (или розовое масло).*

### *63. Гранатовый щербет*

Варят сироп из сахара и воды, немного охлаждают, добавляют розовый сироп, а когда совсем остынет — гранатовый сок и ставят на холод.

*Сок гранатовый 125, сахар 20, вода 250, сироп розовый.*

### *64. Розовый щербет*

Лепестки розы или шиповника промывают в холодной воде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают водой, плотно закрывают и на очень слабом огне доводят до кипения, сразу же снимают, дают охладиться, не открывая крышки. Отвар процеживают, добавляют сахар, прогревают до растворения сахара на слабом огне, не давая закипеть. Вновь охлаждают под крышкой. Затем вливают розовый сироп, лимонный сок, все размешивают.

*Лепестки роз или шиповника 60, сахар 30, сироп розовый, сок лимонный 5, или кислота лимонная 3.*

### *65. Мятный щербет*

Кипятят воду с мятой, закрывают, дают настояться полчаса, процеживают. Остальную часть воды кипятят с сахаром, вливают в теплый сироп настой мяты, размешивают, охлаждают, затем вливают сок алычи.

*Мята сухая (но не перечная) 5, сахар 30, вода 250, сок алычи 60, или сок лимонный 15.*

*На вокзале сидят за столом молодые люди и обедают. Один из них обращается к буфетчику:*

*— Послушайте, отчего у вас такие маленькие порции?*

*— Чтобы пассажиры не опаздывали на поезд.*

* * *

*Посетитель кафе попробовал поданный ему кофе и позвал официанта:*

*— Вы что мне подали? Кофе или помои?*

*— А вы не можете отличить?*

*— Нет.*

*— Тогда какое это имеет значение?*

* * *

*— Официант, я только что смотрел меню: рыба была вычеркнута, а теперь она снова появилась. Что это значит?*

*— Видите ли, господин, который сидит за соседним столом, вернул свою порцию.*

* * *

*Посетитель в ресторане беспрерывно зовет: «Эй, официант!» Наконец официант подходит.*

*— Я заказываю бифштекс уже третий раз!*

*— Я рад, что он вам так нравится.*

* * *

*Один предприимчивый владелец ресторана в Копенгагене повесил над входом в свое заведение объявление: «Здесь готовят с любовью!»*

*Двумя часами позже на двери ресторана его соседа-конкурента появился плакат: «А здесь готовят с маслом!»*

* * *

*Мистер Смит решил встретить Новый год в ресторане. Он скромно сел в углу и подозвал официантку:*

*— Золотко, угостите меня рюмочкой водки, порцией котлет и добрым, дружеским словом.*

*Через несколько минут официантка ставит перед ним рюмку водки и котлеты. Мистер Смит горько вздыхает:*

*— А где же доброе, дружеское слово?*

*Официантка наклоняется и шепчет на ухо:*

*— Не ешьте котлеты!*

* * *

*В ресторане:*

*— Официант, почему кофе несладкий?*

*— Вероятно, вы размешивали сахар не в ту сторону.*

* * *

*— Как вам понравился наш обед? — спросил официант посетителя.*

*— Если бы бульон был таким теплым, как пиво, а пиво таким холодным, как бульон, у меня не было бы никаких претензий.*

# Литовская кухня

ИТОВСКАЯ КУХНЯ

Традиционную основу литовской кухни составляют зерновые, картофель, овощи, мясо, молочные продукты.

Издавна еда у литовцев была плотной. Так, на завтрак готовили суп с мясом, мучные и картофельные блины; на ужин — молочные супы или вареный картофель с кислым молоком. В большом почете у литовцев картофель. Он используется и как гарнир ко вторым блюдам, и как составная часть закусок и первых блюд. Из картофеля готовят много самостоятельных блюд. Лакомое блюдо литовцев — цепелинай (рецепт его приводится ниже).

Одна из особенностей литовской кухни — обилие блюд из свинины. Очень популярны рулеты из натуральной свинины и говядины, а также из рубленого мяса и птицы, субпродуктов. Их готовят с различными фаршами — из яиц, изюма, чернослива, шпига, хрена, моркови и других овощей. Литва издавна славилась мясными изделиями — окороками, колбасами, беконом, а также мясными копченостями. Коптят не только мясо, но и птицу (утка, гусь), рыбу.

Любят здесь молочные продукты — молоко, сметану, масло, творог, сыры. Делают творожный сыр, сушеный сыр с тмином. Широкое признание получили молочные супы с крупами, макаронными изделиями, овощами, клецками из отжатой картофельной массы. В Литве едят много овощей, грибов, фруктов, ягод. С грибами готовят супы, различные соусы, фарши.

В литовской кухне нет острых блюд.

У нее сдержанное отношение к специям, острым приправам (перцу, лавровому листу), почти не используют томат-пасту, а такие изделия, как картофельные, овощные и крупяные готовят пресными, зачастую совершенно без соли. Что касается применения пряностей, то в литовской кухне их употребляют больше, чем в любой другой прибалтийской, хотя и ограничивается она, в основном, майораном, тмином, петрушкой, укропом, луком. Для кондитерских изделий употребляют лимонную цедру и мускатный орех.

Из популярных национальных блюд можно еще назвать ведерай — хорошо очищенные толстые свиные кишки, начиненные тертым сырым картофелем или крупой с жиром. Эти колбасы пекут, предварительно облив свиным салом. В жаркое летнее время готовят холодный, а потому и особенно вкусный знаменитый литовский борщ из кефира. Популярностью в народе пользуется шюпинис — особая каша, сваренная из гороха, картофеля и жареного свиного мяса. Повсеместно готовят и свиные копченые колбасы под названием «скиландис», и вареники из тертого сырого картофеля, начиненные творогом или рубленым мясом, посыпанные шкварками из свиного сала.

Литовцы очень любят кондитерские изделия, компоты, кисели, взбитые сливки. Излюбленные напитки — черный кофе, квас, пиво. Со всеми блюдами литовцы едят ароматный ржаной хлеб с тмином. Этот хлеб долго не черствеет, сохраняя свежесть и запах. Белый хлеб литовцы употребляют мало и редко.

# Рецепты блюд литовской кухни

### *1. Сельдь со сметаной и отварным картофелем*

Сельдь вымачивают, отжимают и удаляют кости. Полученное филе нарезают кусочками, поливают сметаной и посыпают кольцами репчатого лука. Отдельно подают отварной горячий картофель.

*Сельдь 63, сметана 25, лук репчатый 6, картофель отварной 100.*

### *2. Индарити огуркай (огурцы фаршированные)*

Огурцы разрезают вдоль пополам и вынимают сердцевину. В рубленые огурцы добавляют свеклу, морковь, шинкованный пассированный лук, все перемешивают, заправляют сахаром, солью, перцем, растительным маслом и полученной массой фаршируют огурцы. Подают со сметаной.

*Огурцы свежие 80, картофель 20, морковь 15, свекла 10, лук репчатый 10, масло подсолнечное 5, сахар 1, сметана 25, перец, соль.*

### *3. Сельдь с жареным луком*

Лук слегка поджаривают с томатом, добавляют перец, сахар. При подаче покрывают этой заправкой сельдь.

*Сельдь соленая 100, лук репчатый 40, масло подсолнечное 15, томат-пюре 15, сахар 1, перец.*

### *4. Якнине (паштет по-литовски)*

Печень ошпаривают, нарезают на куски, тушат с жареным луком, пропускают через мясорубку, добавляют масло, соль, перец, вино и взбивают до пышной массы. Нарезанное кубиками сало шпик и печеночную массу перемешивают и варят на водяной бане до готовности. Готовый паштет охлаждают.

*Печень 140, масло сливочное 15, лук репчатый 20, вино виноградное 7, сало-шпик 15, перец, соль.*

### *5. Картофель отварной*

Очищенный картофель варят в подсоленной воде с лавровым листом и луком до готовности. Воду сливают, лавровый лист и лук удаляют, картофель обсушивают и подают, посыпав перцем или зеленью укропа.

*Картофель 138, лук репчатый 6, лист лавровый, перец душистый 0,05, или укроп 1,3, соль.*

### *6. Творог со сметаной, молоком и картофелем*

Творог растирают со сметаной и молоком. Отдельно подают горячий отварной картофель.

*Творог 100, молоко 25, сметана 50, картофель отварной 150.*

### *7. Сыр «Дайнава»*

В кипящее молоко кладут творог: после образования сыворотки массу выливают в полотняный мешочек и подвешивают его. Творожную массу протирают через сито, добавляют яйцо, сметану, подогретый маргарин, соль, промытый тмин и все тщательно перемешивают, подогревая до образования однородной массы. Горячую массу вливают в мешочек, смоченный в сыворотке, выдерживают под небольшим прессом до полного остывания. Затем мешочек на несколько минут погружают в сыворотку и извлекают сыр.

*Молоко 217, творог 109, маргарин 11, сметана 10, тмин, яйцо 1/2 шт., соль.*

### *8. Рулет из свиных голов*

Свиные головы тщательно промывают и варят 3–4 часа на слабом огне. За час до окончания варки кладут пряности. Сваренные головы вынимают из бульона, удаляют кости, мясо выкладывают, посыпают перцем, солью и скручивают в форме рулета, который обертывают целлофаном, завязывают веревкой и погружают в кипящий бульон на 10 минут. Затем рулет кладут под небольшой пресс на 5–6 часов. Подают холодным, нарезав ломтиками. Отдельно подают соус хрен.

*Головы свиные 250, перец черный, лавровый лист, соус хрен 30, соль.*

Соус хрен готовят так: натертый хрен заливают кипятком, накрывают крышкой и ставят для охлаждения. Затем добавляют соль, сахар и разводят уксусом. При изготовлении соуса хрена добавляют вареную свеклу, натертую на терке.

*Хрен (корень) 70, уксус 9 %-й 10, свекла 25, сахар 2, вода 25, соль.*

## *9. Борщ с ушками*

Варят костный бульон с пряными овощами. За 40 минут до конца варки добавляют уксус, мелко нарезанную сырую свеклу, соль, специи. Готовый бульон процеживают и соединяют с отдельно сваренным грибным отваром.

Замешивают тесто, раскатывают его тонким пластом, нарезают на квадратики и лепят ушки, которые начиняют фаршем, приготовленным из сушеных отварных грибов, пассированного лука, соли, перца. При подаче сваренные отдельно ушки кладут в горячий бульон, посыпают зеленью.

*Для бульона: кости сахарные 50, бульон грибной 75, свекла 60, лук репчатый 7, морковь 8, петрушка (корень) 6, уксус 9 %-й 1,2, лавровый лист, перец душистый, соль; для ушек: мука пшеничная 30, яйцо 1/14 шт., вода 10; для фарша: грибы сушеные 9, масло сливочное 3, лук репчатый 14, перец, соль.*

## *10. Борщ с грудинкой или корейкой*

В бульон, сваренный на копченой корейке или грудинке, добавляют пассированные овощи (лук, морковь, петрушку), специи и сахар, кипятят 10 минут, добавляют нарезанную брусочками квашеную свеклу, свекольный рассол и вновь доводят до кипения. При подаче — в тарелку кладут ломтик копченого мяса и сметану. Отдельно подают отварной картофель.

*Грудинка или корейка копченая 17, бульон 100, свекла квашеная 65, рассол свекольный 83, лук репчатый 10, морковь 10, петрушка (корень) 4, сало свиное 6, перец душистый, лавровый лист, сахар 2, картофель отварной 100, сметана 15, соль.*

## *Квашеная свекла*

Отварную очищенную свеклу кладут в эмалированную посуду, заливают кипяченой

охлажденной водой, добавляют хлеб и ставят на закваску при комнатной температуре на 6 дней.

*Свекла 128, хлеб ржаной 3.*

### *11. Суп из свеклы с грибами*

В холодную воду кладут мясо, хорошо промытые сушеные грибы и варят бульон. Перед окончанием варки кладут поджаренные коренья и пряности. Готовый бульон процеживают, вынутые грибы нарезают продолговатыми кусочками, коренья протирают через сито и кладут обратно в бульон. Свеклу варят отдельно, очищают, натирают на крупной терке, кладут в кипящий бульон, добавляют лимонную кислоту или уксус, заправляют поджаренной на масле и разбавленной бульоном мукой. Отдельно подают сметану.

*Свинина или говядина 150, грибы сушеные 10, свекла 500, морковь 20, сельдерей 5, лук-порей 5, лук репчатый 20, масло сливочное 10, мука 5, сметана 30, кислота лимонная или уксус, лист лавровый, черный перец горошком, соль.*

### *12. Суп из телятины со скриляй*

Из телятины и приправ варят бульон. Из муки, яйца, воды или молока замешивают крутое тесто, тонко раскатывают, разрезают на полоски шириной 1 см и длиной 3 см. Скриляй опускают в кипящий бульон и варят в закрытой кастрюле. Заправляют суп маслом и сметаной, посыпают зеленью петрушки.

*Телятина 150, морковь 20, петрушка 10, сметана 30, масло сливочное 10, лист лавровый, черный перец горошком 3, соль; для скриляй: мука пшеничная 60, яйцо 1/4 шт., молоко или вода, соль.*

### *13. Суп пивной*

В воду кладут подсушенный черный хлеб, пряности, немного отваривают, затем процеживают, вливают пиво, подогревают, заправляют сметаной, взбитой с желтками, растертыми с сахаром и солью. К супу подают нарезанный кубиками подсушенный литовский (белый) сыр и белые сухари.

*Пиво 250, сметана 60, сахар 5, желток 1/2 шт., хлеб черный (подсушенный) 10, корка апельсиновая, корица, соль.*

## *14. Суп рисовый с лимоном*

Из мяса, кореньев и пряностей варят бульон, процеживают, кладут промытый рис и варят до готовности. За 15 минут до окончания варки кладут нарезанный ломтиками лимон. При подаче заправляют сметаной.

*Говядина 100, морковь 20, петрушка 10, рис 45, сметана 30, черный перец горошком, лимон 15, лист лавровый, соль.*

## *15. Помидору срюба (суп томатный с рисом)*

Помидоры тушат, протирают, кладут в бульон, добавляют рис, поджаренный лук и варят до готовности. Подают суп, заправленный сметаной.

*Помидоры 100, рис 40, лук репчатый 15, кости мясные 100, сметана 25.*

## *16. Суп молочный с картофельными клецками*

Сырой картофель очищают, измельчают на терке и отжимают; остальной варят в «мундире», очищают и протирают. Сырой и отварной картофель соединяют; массу солят, перемешивают. Формуют круглые клецки и варят в воде. Затем вливают молоко, доводят суп до кипения, кладут масло и соль.

*Картофель сырой 120, картофель отварной 40, вода 57, молоко 180, масло сливочное 6, соль 1.*

## *17. Суп сладкий литовский*

В кипящую воду кладут сахар, промытый чернослив и проваривают. За 10 минут до готовности вводят измельченные на терке клецки из крутого теста, а затем корицу и лимонную кислоту. Подают со сметаной. Суп можно приготовить из свежих яблок или слив. В этом случае лимонную кислоту не закладывают, а норму сахара увеличивают на 5 г.

*Чернослив 40, или яблоки свежие 150, или слива свежая 66, сахар 25, кислота лимонная 0,27, корица 0,27, вода 205; для клецок: мука пшеничная 22, вода 2, сахар 0,75, яйцо 1/7 шт., сметана 15, соль.*

## *18. Кумние (окорок) жареный*

Копченый окорок вымачивают в холодной воде, несколько раз ее меняя, просушивают, натирают смесью сахара, молотых корицы, гвоздики и душистого перца. Из ржаной муки замешивают крутое тесто, раскатывают его в пласт толщиной 1,5–2 см и облепливают им весь окорок. Выпекают на противне в духовке 2–2,5 часа, затем окорок вынимают, полностью снимают тесто, смазывают жиром и ставят в горячую духовку еще на 10 минут.

*Окорок копченый 1 шт., мука ржаная крупного помола 2 кг, сахар 25, пряности 15.*

## *19. Кумние (окорок) вареный*

Свежий окорок с толщиной сала 1,5 см кладут в эмалированную посуду, заливают уксусом, прокипяченным с гвоздикой, душистым перцем, лавровым листом, майораном и солью, выдерживают в течение 2–3 дней. Затем отваривают в воде (2,5–3 часа), снимают кожу, обильно посыпают сальную часть сахарной пудрой, корицей и подрумянивают в духовке на противне.

*Окорок 1 шт., пудра сахарная 50, майоран сухой 10, уксус 3 %-й, корица 5, перец душистый, лист лавровый, гвоздика, соль.*

## *20. Грудинка свиная фаршированная*

Готовят овощную начинку. Для этого свежую нарезанную капусту, крупно натертую морковь и нашинкованный лук тушат с жиром в кастрюле до мягкости, затем добавляют нарезанные печеные яблоки и еще немного тушат. Дают остыть, кладут в начинку сырое яйцо, сухари, соль, перец, все перемешивают. Вместо яблок можно положить томат-пюре или натертые на крупной терке соленые огурцы (очищенные от семян). Продолговатый кусок свиной грудинки с ребрами обсушивают и с одной стороны между ребрами и мясом делают надрез в виде кармана. Наполняют его овощной начинкой, отверстие зашивают, поверхность натирают солью, кладут на противень, помещают в горячую духовку. Когда грудинка обжарится со всех сторон, вливают немного горячей воды и доводят до готовности, часто поливая образовавшимся соком. Немного остывшую грудинку разрезают так, чтобы в каждом куске было ребро (нитки удаляют).

Подают с картофельным пюре или тушеной репой.

*Грудинка свиная 250, капуста 125, морковь 20, яблоки 50, лук репчатый 20, яйцо 1/4 шт., сухари 5, сало топленое 5, перец, соль.*

## *21. Зразы из окорока*

Вымоченный окорок разрезают поперек волокон на ломтики, отбивают. На каждый ломтик кладут поджаренный лук, два кусочка огурца, по кусочку моркови и черного хлеба (огурцы, морковь и хлеб нарезают дольками толщиной 1 см, длиной 8 см), посыпают солью, перцем. Ломтики сворачивают, перевязывают ниткой, обваливают в муке и обжаривают. Затем зразы укладывают в один ряд в кастрюлю, вливают немного бульона, накрывают крышкой и тушат до тех пор, пока мясо не станет мягким, но не разварится. Под конец вливают сметану. Перед подачей на стол удаляют нитки, зразы поливают соусом, в котором они тушились.

*Окорок 200, огурцы соленые 50, морковь отварная 20, хлеб черный 25, сало топленое 5, мука 5, сметана 30, лук репчатый 35, перец, соль.*

## *22. Зразы с хреном*

Говядину отбивают, мелко секут или пропускают через мясорубку, добавляют сырое яйцо, соль, перец, перемешивают и формуют плоские зразы, затем обваливают их в муке и слегка обжаривают на сильном огне. Сухари жарят на масле, перемешивают с натертым хреном. В смазанную маслом кастрюлю укладывают подготовленные зразы, намазывают их толстым слоем (1,0–1,5 см) смеси хрена и сухарей, посыпают мукой и мелко нарезанным луком так, чтобы образовался еще один слой, заливают смесью сметаны, бульона (или воды) и растительного масла. Тушат под крышкой на слабом огне (лучше в духовке). Подают с отварным картофелем, обливают его соусом, в котором тушились зразы.

*Говядина 125, яйцо 1/4 шт., сухари черные толченые 25, мука 15, масло сливочное 35, хрен (корень) 25, лук репчатый 40, сметана 60, масло растительное 10, перец, соль.*

## *23. Зразы литовские*

Мясо нарезают кусками, отбивают в виде тонких ломтей. На середину каждого ломтя кладут фарш, формуют зразы, панируют их в муке и обжаривают до полуготовности, затем заливают соусом и тушат. В конце тушения кладут сметану и доводят до кипения. Готовые зразы отпускают с соусом, в котором они тушились. Фарш готовят так: вареное яйцо, хлеб и сало, нарезанные мелкими кубиками, пассированный лук, мелко рубленную зелень петрушки хорошо перемешивают, добавив соль и специи.

*Говядина 128; для фарша: хлеб ржаной 8, сало-сырец 10, яйцо 1/4 шт., лук репчатый 21, соль 1, перец черный 0,03, жир для обжаривания лука 2,5, мука для панировки 1, жир для обжаривания полуфабриката 5, соус сметанный 75, соль.*

### *24. Меджетою винетиняй (зразы охотничьи)*

Мясо пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем. Формуют из массы лепешки, закатывают в них фарш, а затем жарят. Фарш готовят из нарезанных сосисок, отваренных сушеных грибов, свинины и жареного лука. Подают, поливая красным соусом. Гарнир — картофель.

*Говядина 110, сосиски 20, бок свиной копченый 15, грибы сушеные 10, лук репчатый 10, комбижир животный 10, соус красный 75, картофель жареный 150, перец.*

### *25. Бочок свиной копченый, тушенный с квашеной капустой*

Копченый бочок вымачивают в воде (4–6 часов), обмывают, нарезают продолговатыми кусочками. Квашеную капусту промывают несколько раз в холодной воде. Огнеупорную стеклянную посуду смазывают жиром, укладывают в нее рядами капусту, мясо, снова капусту, мясо и т. д. Затем вливают немного воды, кладут топленое свиное сало и тушат под крышкой в духовке 1,5–2 часа. К концу тушения добавляют черный и красный перец. Подают блюдо в той же посуде, в которой оно тушилось.

*Бочок свиной копченый 75, капуста квашеная 250, сало свиное топленое 15, перец красный, перец черный горошком.*

### *26. Поросенок жареный, начиненный скриляй*

Из очищенного и выпотрошенного поросенка вынимают кости, кроме костей ног и головы. Печень, почки, язык и сердце поросенка варят в подсоленной воде, охлаждают, нарезают кусочками и вместе с нашинкованным луком поджаривают на масле. Затем мелко рубят или пропускают через мясорубку, солят, перчат. Из муки, воды, яйца и соли готовят довольно крутое тесто, тонко раскатывают и нарезают квадратиками 3 × 3 см. Отваривают скриляй в подсоленной воде, смешивают с ливерной массой; затем в начинку добавляют растопленное сливочное масло и немного бульона. Подготовленной массой начиняют поросенка, зашивают брюшко. Поросенка укладывают на противень спинкой вверх, смазывают сметаной и зажаривают в духовке, поливая каждые 10–15 минут образовавшимся соком. К концу жаренья кладут на противень отваренные грибы, чтобы они поджарились в образовавшемся соке. Готового поросенка разрезают на куски и составляют так, чтобы жаркое имело вид целого поросенка, вокруг укладывают грибы.

*Тушка поросенка (вместе с печенью, сердцем, почками, легкими) 1 шт., масло сливочное 50, лук репчатый 75, грибы вареные 300, перец, соль.*

## *27. Запеканка из скриляй с ветчиной*

Из крутого теста готовят скриляй и отваривают. Затем выбирают их шумовкой и обдают холодной водой, чтобы они не склеились. Ветчину нарезают тонкими продолговатыми ломтиками, поджаривают с луком на масле. В смазанную маслом посуду укладывают рядами скриляй и ветчину. Сверху должен быть ряд скриляй. Поливают растопленным маслом и запекают в духовке около часа. К запеканке подают луковый соус, который готовят так: муку поджаривают на масле, добавляют нарезанный лук, бульон, сметану, соль, сахар, уксус и варят 10 минут.

*Ветчина 125, лук репчатый 75, масло сливочное 25; для скриляй: мука пшеничная 125, яйцо 1/5 шт., соль; для соуса: масло сливочное 10, мука 5, лук репчатый 55, сметана 30, бульон 25, сахар, уксус, соль.*

## *28. Колбаса литовская (домашняя)*

Свиное мясо, лук и чеснок пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Сало нарезают мелкими кубиками. Фарш соединяют с салом, водой, солью и специями. Приготовленным

фаршем заполняют тонкие свиные кишки и варят колбасу в подсоленной воде 15–20 минут, затем колбасу обжаривают на сковороде. Подают с тушеной капустой или картофельным пюре.

*Свинина 90, сало-сырец 10, кишки свиные тонкие 3, лук репчатый 4, чеснок 0,2, вода 6, перец 0,5, жир свиной 3, соль.*

### *29. Колбаса с грибным фаршем*

Колбасу нарезают кружочками (не удаляя оболочки) и обжаривают с одной стороны. Грибы отваривают, рубят, добавляют пассированный лук, соль, перец и все это пережаривают с маслом. При подаче на середину колбасных кусочков кладут грибной фарш.

*Колбаса чайная 100, грибы сушеные 15, маргарин столовый 10, лук репчатый 30, перец.*

### *30. Колбаса печеночная*

Печень на несколько часов замачивают в холодной воде или в сыворотке. Вынимают, разрезают на куски, заливают холодной водой и варят 15–20 минут. Отваренную печень разрезают на более мелкие куски, поджаривают со шпиком и луком, охлаждают и вместе с замоченной в молоке булкой два раза пропускают через мясорубку. Полученную массу хорошо растирают, доливая бульон, затем добавляют сырые яйца, перец, мускатный орех, соль и нарезанный продолговатыми кусочками сало шпик. Полученной массой не слишком туго начиняют очищенные и промытые толстые свиные кишки, концы завязывают и варят на очень слабом огне 15–20 минут в подсоленной воде. Готовую колбасу охлаждают, кладут под пресс.

*Печень свиная 250, сало свежее 100, яйцо 1/5 шт., хлеб белый 25, молоко 50, лук репчатый 35, мускатный орех, перец, соль.*

### *31. Рубец*

Рубец хорошо вымывают, выворачивают наизнанку и погружают на 3–5 минут в кипяток, затем соскабливают слизь и пленки, оставляют только мышцы, заливают холодной водой и вымачивают несколько часов. Подготовленный рубец кладут в холодную воду в варят 3–4 часа, коренья и пряности добавляют к середине варки, а к концу — солят. Сваренный рубец нарезают

полосками, как лапшу, поджаривают на топленом сале, заливают горячим томатным соусом, добавляют нарубленный чеснок и тушат. Подают с отварным картофелем или перловой кашей.

*Рубец 200, морковь 20, сельдерей 10, лук репчатый 20, сало топленое 10, соус томатный 125, чеснок 5, лист лавровый, перец, соль.*

## *32. Колдунаи (пельмени)*

Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды (ее иногда заменяют луковым соком) замешивают не слишком крутое тесто, ставят на полчаса в холодное место. Очищенное от пленок мясо вместе с луком пропускают через мясорубку. В подготовленный фарш кладут жир, соль, перец, майоран, добавляют бульон, хорошо перемешивают.

Тесто раскатывают в пласт толщиной до 1 мм, делают пельмени как можно меньшего размера (2–3 см в диаметре), обжаривают на сковороде, а затем отваривают в подсоленной воде. Готовые колдунаи выбирают шумовкой, заливают растопленным маслом и подают к столу.

*Мука 80, яйцо 1/5 шт., вода 30, соль; для фарша: говядина 75, жир говяжий 50, лук репчатый 20, бульон 15, майоран, перец, соль.*

## *33. Запеканка кровяная*

Ячневую крупу промывают, заваривают кипятком, дают набухнуть, затем вливают процеженную свиную кровь, топленое сало, добавляют соль, перец, ягоды можжевельника, перемешивают. Массу выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями миску. Запекают в духовке около получаса.

*Кровь свиная 125, крупа ячневая 45, сало топленое свиное 35, можжевельник 5, черный молотый перец, соль.*

## *34. Желудок свиной, фаршированный картофелем*

Тертый сырой картофель отжимают, заливают кипяченым молоком, кладут свиное сало, пассированный лук, перец толченый, лавровый лист, соль. Этим фаршем начиняют свиной желудок, зашивают его и запекают в жарочном шкафу до готовности. При подаче желудок нарезают порциями и поливают жиром, в котором он запекался.

*Желудок 105, картофель 120, молоко 25, сало свиное 25, лук репчатый 20, лавровый лист, перец, соль.*

### *35. Цспелинай (зразы из картофеля)*

Сырой картофель очищают, измельчают на терке и отжимают. Остальной картофель отваривают в «мундире», очищают и протирают. Сырой и вареный картофель соединяют, солят и перемешивают. Полученную массу разделывают на круглые чашечки, внутрь их кладут мясной фарш, затем формуют шарики и отваривают их в подсоленной воде в течение 20–25 минут. Подают блюдо со свиными шкварками и поджаренным луком.

*Картофель сырой 240, картофель вареный 55, соль; для фарша: мясо 60, жир свиной 5, лук репчатый 10, вода 5, перец, соль.*

### *36. Швильпикай (картофельные палочки под соусом)*

Сваренный в «мундире» и очищенный картофель пропускают через протирочную машину, добавляют муку, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формуют валики толщиной 10 мм, диаметром 20 мм и придают им плоскую форму. Затем валики нарезают на палочки (наискось) длиной 70 мм, укладывают на лист, посыпанный мукой и выпекают в духовом шкафу. Выпеченные палочки складывают в кастрюлю, заливают жиром и сметаной, встряхивают и немного выдерживают под крышкой.

При подаче их поливают соусом из сала, поджаренного с луком, сметаной или маслом и сметаной.

*Картофель 250, мука 41, яйцо 1/5 шт., жир свиной 5, сметана 10, соль; для соуса: сало-сырец 17, лук репчатый 12, сметана 30, масло сливочное 10.*

### *37. Ведерай (картофельные колбаски)*

Сырой картофель измельчают на терке, слегка отжимают, солят и добавляют пассированный лук. Полученной массой нетуго начиняют кишки и обжаривают в духовке до образования коричневой корочки. При подаче его нарезают на куски длиной 10–12 см и поливают поджаренным салом со шкварками и луком.

*Картофель 400, кишки 60, лук репчатый 5, жир свиной 22, перец черный, соль; для соуса: сало-сырец 20, лук репчатый 25, соль.*

### *38. Картофель фаршированный*

В сырых очищенных картофелинах выемкой делают углубления и заполняют их грибным фаршем с луком. Посыпав картофель сухарями, запекают. Подают со сметанным соусом.

*Картофель 190, грибы сушеные 12, маргарин столовый 10, лук репчатый 30, сухари 5, соус сметанный 75, перец, соль.*

### *39. Плокштайнис (картофельная бабка)*

Сырой картофель измельчают на терке, добавляют сырые яйца, массу вымешивают и запекают на противне. Подают, полив жиром с поджаренным луком.

*Картофель 300, яйца 15, сало-шпик 15, лук репчатый 15, соль.*

### *40. Картофельная бабка с грудинкой*

Сырой картофель пропускают через протирочную машину, отжимают, соединяют с поджаренными кубиками сала-шпик, репчатым луком, грудинкой, солят, добавляют кипяченое молоко и перемешивают. Полученную массу укладывают на смазанные салом листы и выпекают. Подают с жаренным на сале луком.

*Картофель 230, сало-шпик 10, молоко 40, грудинка копченая 20, лук репчатый 5, соль 1,5, лавровый лист 0,5; для соуса: сало-сырец 20, лук репчатый 15.*

### *41. Вареники литовские*

Картофель отваривают, сушат и пропускают через мясорубку. Сало-шпик нарезают кубиками, жарят вместе с рубленым луком и соединяют с протертым картофелем, добавляя сырые яйца, соль, перец. Тесто раскатывают тонкой полосой, на край ее чайной ложкой кладут порции фарша с промежутками 2–3 см. Свободным краем полосы накрывают фарш, тесто обжимают и выемкой вырезают вареники. Варят непосредственно перед подачей в кипящей подсоленной воде. Горячие вареники поливают маслом, сметану подают отдельно.

Вареники иногда кладут на металлическую сковороду, заливают сметаной, посыпают сыром и запекают в жарочном шкафу.

*Для теста: мука 100, вода 40, яйца 10; для фарша: картофель*

*250, лук репчатый 20, сало-шпик 20, масло сливочное 5, яйца 10, сметана 30, перец, соль.*

## *42. Рагоуляй*

Отварной картофель разминают, добавляют дрожжи, разведенные теплой водой, муку, ставят на несколько часов в теплое место для закваски. Сырой картофель натирают, сливают сок, добавляют муку, приготовленную закваску и ставят на ночь в теплое место. Затем сливают собравшуюся на дне посуды жидкость, всыпают оставшуюся муку, солят, перемешивают, выкладывают слоем 3–4 см на смазанные жиром небольшие сковороды и выпекают в печи или духовке (в старину рагоуляй выпекали на высушенных капустных листьях). Рагоуляй подают на стол горячими со шкварками, с луком, а также с творожной или капустной подливкой.

*Картофель (сырой) 350, картофель (вареный) 50, мука гречневая, ячневая или пшеничная 35, дрожжи 5, вода 10, сало копченое свиное 25, лук репчатый 35, соль.*

Творожная подливка. Копченое свиное сало нарезают небольшими кусочками, поджаривают вместе с нашинкованным луком, добавляют творог, сметану, немного соли, перемешивают, подогревают и подают с рагоуляй.

*Сало свиное копченое 25, лук репчатый 35, творог 15, сметана 15, соль.*

Капустная подливка. Квашеную капусту тушат, прибавив воды и немного жира, к концу заливают шкварками (подливка должна быть не густой).

*Капуста квашеная 125, сало копченое 35.*

## *43. Жемайчю блинай (блины)*

Отварной горячий картофель протирают, охлаждают, вводят в него яйца, соль, крахмал и перемешивают. Полученную массу разделывают на блины овальной формы, во внутрь которых кладут фарш, панируют их в муке и жарят на разогретом жире. Для приготовления фарша мясо нарезают кусками по 50–100 г, обжаривают, добавляют пассированный лук, соль, пассированную муку, немного бульона и тушат до готовности. Тушеное мясо охлаждают, пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соус, в котором мясо тушилось, перемешивают и дают закипеть. При подаче блины поливают соусом.

*Картофель 220, яйцо 1/4 шт., мука картофельная 7, соль 1; для фарша: мясо говяжье 70, мука 1,5, лук репчатый 4, жир для поджаривания муки 1, жир для поджаривания фарша 2, перец, соль 1, мука для панировки 6, жир для жаренья 10; для соуса: сметана 20, масло сливочное 10.*

## *44. Оладьи картофельные*

Тертый сырой картофель соединяют с яйцами, солью и перемешивают. Из приготовленной массы формуют оладьи, жарят их в свином жире. При подаче поливают сметаной.

*Картофель 290, яйцо 1/4 шт., жир свиной для жаренья 20, сметана 20, соль.*

## *45. Виртиняй*

Очищенный картофель натирают, отжимают, добавляют мелко нарезанное сало, поджаренный на масле лук, соль, перец, перемешивают. Тесто тонко раскатывают, нарезают квадратами 6×6 см. На середину квадрата кладут начинку, края тщательно защипывают и отваривают виртиняй до готовности. Подают, полив соусом.

*Мука 80, яйцо 1/5 шт., вода 30, соль; для начинки: картофель 200, сало-шпик 10, лук репчатый 35, масло сливочное 10, перец, соль; для подливы: сало-шпик 10, сметана 35.*

## *46. Ведерай крупяные (колбаски)*

Ячневую крупу ошпаривают кипящим молоком и ставят в горячую духовку на слабый огонь для набухания. Затем добавляют поджаренные с луком кишечное сало, почки, сердце, печень (пропущенные через мясорубку), а также перец и соль, все перемешивают. Полученной массой начиняют подготовленные толстые свиные кишки (концы их завязывают), кладут их на смазанный маслом противень и жарят в умеренно нагретой духовке 1,5 часа, время от времени переворачивая.

*Крупа ячневая 90, сало из кишок 50, печень 50, сердце 50, почки 50, лук репчатый 35, сало-шпик 35, свиные кишки толстые, черный молотый перец, соль.*

## *47. Сельдерей жареный*

Очищенный сельдерей отваривают, нарезают ломтиками толщиной 0,5–1 см, смачивают во взбитом яйце, обваливают в сухарях, кладут в один ряд на сковороду с хорошо разогретым жиром, солят и поджаривают. Жареный сельдерей подают к мясным блюдам.

*Сельдерей 80, яйцо 1/4 шт., сухари 20, масло топленое 5, соль.*

### *48. Морку апкяпасс (запеканка морковная)*

Очищенную морковь варят до готовности, после чего ее протирают, кладут желтки, сахар, корицу и все хорошо перемешивают. Добавляют взбитые белки и запекают, посыпав сухарями. Подают под молочным соусом.

*Морковь 200, сахар 5, яйца 1/3 шт., корица 0,3, сухари 10, соус молочный 75.*

### *49. Напиток тминный*

Тмин перебирают, моют, заливают холодной водой и варят 30–45 минут при слабом кипении. После этого напиток процеживают, добавляют сахар, охлаждают до 20°, кладут дрожжи и оставляют для брожения на 12 часов. Затем сливают осадок и охлаждают. Заправляют напиток лимонной кислотой и настойкой.

*Тмин 1,5, сахар 15, лимон 1/10 шт., настойка «Кауно карчной» 5, дрожжи 0,4, лимонная кислота 0,2, вода 80.*

### *50. Пряник из ржаной муки*

Мед кипятят и охлаждают. Желтки растирают с сахаром, постепенно добавляя мед, пряности и сметану. Затем всыпают муку вместе с содой, тесто хорошо взбивают, вводят взбитые в пену белки, осторожно перемешивают. Выкладывают массу на противень слоем в 1,5–2 см и выпекают в течение часа в горячей духовке. Испеченному прянику дают остыть и разрезают его на куски.

*Мука ржаная 125, сахар 25, сметана 30, яйцо 1/4 шт., мед 50, сода, пряности (молотые корица, гвоздика, душистый перец).*

### *51. Пряник мягкий*

Мед кипятят несколько раз и охлаждают. Растертые с сахаром желтки смешивают с медом, сметаной, пряностями и мукой, в которую всыпана сода. Тесто хорошо взбивают до консистенции сметаны. Выпекают пряник на противне в духовке 30–40 минут. Остывший пряник разрезают на ромбовидные куски, складывают в жестяную коробку и закрывают крышкой, чтобы предохранить от высыхания. Таким образом пряник может долго сохраняться, не теряя своего вкуса.

*Мука пшеничная 100, желток 1 шт., сахар 25, мед 100, сметана 20, смесь пряностей 5, сода.*

## *52. Пряник вареный*

Из муки, яиц, растительного масла и сахара замешивают крутое тесто, раскатывают его на колбаски толщиной с палец, разрезают их на кусочки длиной 1,5 см. Мед с сахаром и водой кипятят. В кипящий сироп опускают кусочки теста и варят, пока они не станут темно-золотистого цвета. К концу варки всыпают в сироп белый и желтый имбирь. Сироп должен сгуститься до такой степени, чтобы капля его не распускалась в холодной воде. Затем всю массу выливают на посыпанную сахарным песком доску, разравнивают поверхность, а когда пряник остынет, разрезают его на куски.

*Мука пшеничная 125, яйцо 1 шт., масло растительное 10, сахар 5; для сиропа: мед 60, сахар 50, вода 90, имбирь (желтый и белый) 5.*

## *53. Коврижка деревенская*

Мед уваривают, затем охлаждают. Желтки растирают добела с сахаром, добавляют сметану, мед, пряности, смешанную с содой часть муки и хорошо взбивают; затем взбивают белки, посыпают их оставшейся мукой и вводят в тесто, осторожно перемешивают, выкладывают на противень и выпекают в духовке.

*Мука пшеничная 125, мед 15, яйцо 1 шт., сметана или простокваша 60, сахар 50, смесь пряностей (молотые корица, гвоздика, душистый перец) 5, сода.*

## *54. Кекс скороспелый*

В миску кладут все перечисленные в рецептуре продукты

(предварительно перемешивают муку с содой) и хорошо растирают их ложкой. Форму для кекса смазывают жиром, посыпают мукой, выкладывают тесто (оно должно заполнить 2/3 формы) и выпекают в духовке в течение 45 минут. Острым ножом или ниткой разрезают выпеченный кекс пополам и прослаивают его кислым фруктовым повидлом, сверху посыпают сахарной пудрой.

*Мука пшеничная 100 (или мука 50 и картофельный крахмал 50), яйцо 1 шт., сметана 100, сахар 100, сода, ваниль.*

## *55. Печенье из картофельного крахмала*

Из картофельного крахмала, масла, яиц, сахарной пудры, сока и цедры лимона замешивают тесто, выносят его в холодное место, чтобы застыло, затем раскатывают в пласт толщиной 2–3 мм, вырезают формочками печенье, смазывают его яичным желтком, посыпают смесью сахара с толчеными орехами.

Выпекают в негорячей духовке, пока печенье не зарумянится.

*Крахмал картофельный 100, масло сливочное 50, яйцо 1/5 шт., пудра сахарная 50, сок лимонный 5, цедра лимонная 5; для подсыпки и смазки: желток 1 шт., орехи лесные (ядра) 10, сахар 10.*

## *56. Пирожное пестрое*

Масло растирают добела, отдельно растирают желтки с сахарной пудрой, добавляют их в масло, всыпают муку, смешанную с содой и ванильным сахаром, замешивают тесто, ставят его на несколько часов в холодное место. Из застывшего теста формуют шарики величиной с грецкий орех, укладывают их на лист. Класть следует редко, чтобы при выпечке они не слипались. Сверху пирожные смазывают яйцом, посыпают измельченными орехами и черникой. Выпекают в горячей духовке 10–15 минут.

*Мука пшеничная 125, масло сливочное 60, яйцо 1 шт., пудра сахарная 50, орехи (ядра) 25, черника (сушеная) 10, сахар ванильный, сода.*

*Студент приходит в столовую и говорит раздатчице:*

*— Мы бросили с другом жребий, кто из нас пойдет к вам обедать.*

*— И вы выиграли? — спросила раздатчица.*

*— Нет, я проиграл.*

* * *

*— Официант, бифштекс такой горячий, что я есть его не могу!*

*— А вы подуйте…*

*— Гм!.. Боюсь, что сдую его с тарелки…*

* * *

*— Официант, посмотрите, этот нож грязный.*

*— Удивительно! Последнее, что я им резал, был кусок мыла.*

*Разгневанный клиент подзывает официанта:*

*— Почему так долго не несете шашлык? Официант прикладывает платок к глазам:*

*— Барана жалко.*

* * *

*Разговор на кухне ресторана:*

*— Вот тот клиент заказал порцию утки.*

*— У нас нет утки. Только гусь.*

*— Тогда отрежь ему от этого гуся кусок утки.*

* * *

*На занятии по кулинарии лектор сказал: — Запомните, у хорошего повара ничего не пропадает. Если, скажем, после банкета осталась недоеденная тушеная морковь, боже сохрани ее выбрасывать! Кое-что добавив, из нее можно испечь неплохой*

*пудинг. Вопросы есть, господа?*

*— А что делать, если останется недоеденный пудинг из недоеденной моркови? — спросил кто-то.*

* * *

*— Официант, у этой курицы одна нога короче другой!*

*— Ну и что же? Вы ведь не собираетесь танцевать с ней!*

* * *

*Джон Смит входит в ресторан и кричит:*

*— Официант, быстро суп, пока не начался скандал!*

*Официант приносит суп. Смит съедает его и говорит:*

*— А теперь быстро бифштекс, пока не начался скандал!*

*Официант приносит. Смит съедает бифштекс и кричит:*

*— Быстро мороженое, пока не начался скандал!*

*Когда он съедает мороженое, официант с любопытством спрашивает:*

*— А теперь объясните, пожалуйста, почему должен начаться скандал?*

*— А он сейчас и начнется, — ответил Смит. — Дело в том, что мне нечем расплатиться.*

* * *

*— Посоветуйте, что мне взять на обед, — обращается посетитель к официанту.*

*— Как вам сказать. Меньше всего сегодня жалуются на бифштекс.*

# Молдавская кухня

На национальную молдавскую кухню большое влияние оказали те народы, с которыми молдаване тесно общались на протяжении всей своей истории. Это, главным образом, украинцы и народы стран Балканского полуострова. Присутствует в ней и турецкая кухня, что вполне объяснимо. Ведь Молдавия триста лет была порабощена Турцией.

Характерной особенностью молдавских блюд является их острый вкус, высокие вкусовые качества, привлекательный внешний вид.

Жители этой республики одинаково относятся к баранине (чорба, гивеч, мусака), свинине (кырнецей, постица, мушка), говядине (митетеи), птице (зама, рэсол), находя для каждого такого вида мяса наиболее примечательное овощное и пряное окружение. Для их приготовления широко применяется сухое виноградное вино и томатный сок.

Большой популярностью пользуются мясные блюда на гратаре (рашпере). Их готовят с давних пор. Блюда эти вкусны, ароматны, сочны. Широкую известность у знатоков получили мититеи (мясные колбаски).

Из первых блюд в Молдавии в широком ходу всевозможные чорбы на хлебном квасе с соотношением кваса и воды 1:2. Набор продуктов в них в основном постоянен, меняется только мясо — говядина, молодой барашек, петух, куриные потроха. В чорбу непременной составной частью входят лук, морковь, петрушка, сельдерей, помидоры и пряная зелень. Сменные компоненты: фасоль, картофель, капуста, сладкий перец, рис. Овощи в чорбы закладываются свежими и ни в коем случае не обжаренные. Этим они принципиально отличаются от борщей и других заправочных супов.

Огромную роль в молдавской кухне играют овощи. Их отваривают, пекут, тушат, солят, фаршируют, реже — жарят. Наиболее любимы и специфичны помидоры, гогошары, зеленая стручковая фасоль, сладкий перец, баклажаны, кабачки. Овощи, как правило, фаршируют либо другими овощами, либо рисом с

мясом, употребляют с соусами, маринадами и другими заправками, приготовленными из смеси сметаны, вина, пряных овощей, зелени, из которых наибольшим спросом пользуется лук-порей и сельдерей. Из других пряностей применяют кориандр (в семенах), черный и душистый перец, чабрец, гвоздику, лавровый лист, эстрагон. Но больше всего употребляется чеснок, идущий практически во все вторые мясные, овощные и особенно в бобовые блюда, и составляющий основу для двух наиболее характерных молдавских соусов «муждея» и «скардоли». В молдавском фольклоре чеснок наделен чудодейственной силой.

Кроме овощей очень широко употребляется картофель, причем больше его едят на севере республики.

Молдаване искусные мастера всевозможных солений. Это — фаршированные соленые перцы и баклажаны, маринованные баклажаны, соленые огурцы, помидоры, капуста, арбузы и т. д.

Наиболее характерна для молдавской кухни с конца XVII века стала мамалыга. В народе говорят «мамлига» или ласково «мамалигуцэ». Ее готовят из очень густо заваренной кукурузной муки, варят в чугунном котле, затем выкладывают на скатерть (она сохраняет форму котла) и режут ниткой. Мамалыгу едят с борщом, с соленой рыбой, со шкварками, но главным образом, с овечьей брынзой, молоком или сметаной.

Во многих источниках можно встретить утверждение, что мамалыга — национальный хлеб молдаван. Это неверно. В Молдавии издавна сеют пшеницу. Кукуруза была завезена сюда лишь в XVII веке и, как более урожайная культура, стала для всех желанной пищей. И по сегодняшний день мамалыга осталась наиболее распространенным национальным блюдом, не заменяющим, однако, хлеба.

Любимица молдаван — фасоль. Из нее готовят холодные закуски, она является неотъемлемым компонентом многих первых блюд, входит в состав гарниров ко вторым блюдам и является в сочетании с различными продуктами и соусами самостоятельным питательным и пикантным блюдом.

Молдавская кухня известна также широким применением брынзы, которая употребляется не только как повседневная закуска в натуральном виде, но и в тертом виде в качестве добавок и начинок к овощным, яичным, мучным и мясным блюдам.

Вкусны национальные мучные изделия — вертуты (рулеты) с брынзой, орехами и творогом, плацинды (пироги из пресного слоеного и сдобного теста) с творогом, тыквой, картофелем, картофелем и брынзой, с яйцом и укропом, яблоками и др. Славится молдавская кухня сладкими блюдами. На их

приготовление идут черешня, абрикосы, вишня, яблоки, айва. В почете у кулинаров грецкие орехи.

# Рецепты блюд молдавской кухни

### *1. Салат «Молдова»*

Отварные грибы нарезают соломкой, вареный картофель — ломтиками. Нарезанные грибы и картофель соединяют с зернами консервированной кукурузы, нарезанным луком и яйцами. При подаче поливают заправкой и посыпают укропом.

*Кукуруза консервированная 80, грибы сушеные 20, картофель 30, лук репчатый 20, зелень укропа 5, яйцо 1/3 шт., заправка для салата 30.*

### *2. Редис с брынзой и маслом*

Промытый и обработанный редис укладывают на тарелку, рядом кладут кусочек брынзы, масла и украшают зеленью.

*Редис 135, лук зеленый 15, брынза 30, масло сливочное 20, зелень укропа 5.*

### *3. Ассорти «Дойна»*

Подготовленные овощи укладывают на тарелку, рядом помещают кусочек масла, брынзу, украшают зеленью и обкладывают кусочками пищевого льда.

*Огурцы свежие 50, помидоры свежие 50, перец сладкий 30, лук зеленый 20, зелень 3, брынза 30, масло сливочное 20, лед пищевой 30.*

### *4. Перец жареный*

Сладкий перец разрезают на 4 части, промывают, дают стечь воде и обжаривают в подсолнечном масле до золотистого цвета. Обжаренный перец перекладывают в тарелку, поливают столовым уксусом, посыпают солью, накрывают и дают постоять 10–15 минут. Снимают кожицу. Подают со свежими помидорами.

*Перец сладкий 80, масло подсолнечное 10, уксус 5, соль.*

### *5. Баклажаны в маринаде*

Подготовленные баклажаны нарезают кружочками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон до готовности. Заливают соусом-маринадом, кипятят, снимают с огня и охлаждают. Готовые баклажаны укладывают на блюдо, поливают соусом, посыпают зеленью, украшают помидорами.

*Баклажаны 200, мука 15, масло растительное 30, соус-маринад 125, зелень, перец, соль; для соуса маринада: лук репчатый 75, морковь 20, петрушка 10, сельдерей 10, масло растительное 15, томат-пюре 10, бульон 60, лимонный сок 5, или уксус 5, сахар, лавровый лист, красный перец, соль.*

Соус-маринад готовят так: лук, морковь, петрушку, сельдерей нарезают соломкой, поджаривают на растительном масле, добавляют томат-пюре, бульон, тушат 10–12 минут, кладут соль, перец, лавровый лист, заправляют по вкусу сахаром, лимонной кислотой или уксусом, кипятят и охлаждают.

## *6. Баклажаны фаршированные*

Баклажаны обдают кипятком, удаляют плодоножку, разрезают вдоль, но не до конца, вынимают семена и наполняют их овощным фаршем, обваливают в муке, слегка обжаривают, складывают в глубокую керамическую или металлическую посуду, заливают соусом-маринадом (описание выше), добавляют соль, перец, лавровый лист, белое сухое вино н ставят в духовку на 30–40 минут. Готовые баклажаны охлаждают, выкладывают на тарелку, заливают соусом, в котором они готовились, добавив в него немного тертого чеснока, посыпают зеленью.

*Баклажаны 200, мука 5, масло растительное 10, соус-маринад 90, вино белое сухое 30, зелень, лист лавровый, перец, соль; для фарша: морковь 40, капуста 60, лук репчатый 35, петрушка 10, сельдерей 10, масло растительное 10, перец, соль.*

Фарш готовят так: лук, морковь, петрушку, капусту, сельдерей нарезают соломкой, поджаривают на растительном масле, добавляют соль, перец.

## *7. Кабачки фаршированные*

Молодые кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек на две части, удаляют семена, наполняют овощным фаршем (описание выше), затем панируют в муке, обжаривают, заливают томатным соком, посыпают тертой брынзой, сбрызгивают растительным маслом и запекают в духовке. Готовые кабачки

охлаждают, поливают соусом, в котором они запекались, посыпают тертым чесноком и зеленью.

*Кабачки 200, фарш 150, масло растительное 10, сок томатный 60, брынза тертая 30, мука 10, чеснок, зелень, перец, соль.*

### *8. Перец фаршированный*

У сладкого перца удаляют плодоножку и семена, заполняют овощным фаршем (описание выше). Нафаршированные перцы обжаривают, складывают в сотейник, заливают соусом из сметаны пополам с томатным соком и запекают в духовке.

*Перец сладкий 100, фарш 150, масло растительное 10, соус 120, зелень, перец, соль.*

### *9. Фасоль отварная*

Фасоль промывают, заливают холодной кипяченой водой, оставляют на 10–15 часов. Воду сливают, фасоль снова промывают. Размокшую фасоль заливают водой, кладут лук, петрушку, морковь, сельдерей и варят на медленном огне. Солят тогда, когда фасоль станет мягкой, после чего варят еще 10 минут, следя за тем, чтобы она не разварилась. Так же готовят и чечевицу, но она варится значительно быстрее фасоли. Отварную фасоль подают с луком, поджаренным на подсолнечном масле.

*Фасоль 110, лук репчатый 20, петрушка 10, морковь 20, сельдерей 10, соль.*

### *10. Фасоль протертая*

Фасоль перебирают, промывают и замачивают. После ее набухания воду сливают, затем снова заливают холодной водой и варят в течение 1–2 часов без соли. Сваренную фасоль протирают через сито или протирочную машину, заправляют солью, мелко рубленным пассированным луком и растертым чесноком. Перед подачей украшают зеленью.

*Фасоль 75, масло растительное 15, лук репчатый 15, чеснок 2, зелень укропа 2.*

### *11. Фасоль, взбитая с муждеем*

Отваренную, еще не остывшую фасоль протирают сквозь сито, а затем взбивают вилкой, постепенно добавляя в нее горячее, подсолнечное масло, мелко нарезанный лук, чеснок или муждей (чесночный соус), до образования легкой эластичной массы. После этого посыпают зеленью укропа и петрушки. Можно использовать и жареный лук. Тогда его норму надо увеличить вдвое. Муждей готовят так: чеснок протирают с солью в ступке до образования однородной массы и разводят мясным или овощным бульоном.

*Фасоль 100, масло подсолнечное 10, лук 40, муждей 10, укроп, петрушка;*

*для муждея: чеснок 20, соль 2, мясной бульон 50, соль.*

## *12. Рэсол (студень из петуха)*

Петуха опаливают, отрубывают шейку, ножки и крылышки, вынимают потроха, тушку рубят на 4 части. На дно кастрюли укладывают лапки, отбитые деревянным молотком, шейку, крылышки и другие субпродукты, сверху — куски петуха, добавляют нарезанные морковь, петрушку и лук, заливают водой, чтобы она покрыла мясо, и варят на слабом огне 2–2,5 часа. Затем мясо вынимают из бульона, а субпродукты продолжают варить еще час, добавив к концу варки перец, лавровый лист. Готовый бульон слегка охлаждают, процеживают, заправляют по вкусу солью и тертым чесноком, добавляют предварительно замоченный желатин и процеживают еще раз. Мясо раскладывают по формам или тарелкам украшают отварной морковью, крутыми яйцами, зеленью петрушки, заливают охлажденным бульоном и ставят на несколько часов в холодильник.

*Петух 250, желатин 5, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 20, чеснок 3, яйцо 1/5 шт., зелень, лист лавровый, перец, соль.*

## *13. Чорба деревенская*

В готовый мясной бульон кладут нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, лук, порезанную на кусочки стручковую фасоль, варят 15 минут, добавляют нарезанные лапшой капусту, дольками картофель и помидоры. Когда овощи станут мягкими, вливают прокипяченный квас, кладут зелень (любисток, петрушку, укроп), соль, перец, дают закипеть, сдвигают на край плиты на 30 минут. Перед подачей заправляют

сметаной.

*Говядина 125, фасоль зеленая стручковая 25, морковь 20, петрушка 10, сельдерей 10, лук репчатый 20, капуста 35, картофель 100, соль.*

## *14. Чорба из баранины*

В кипящий бульон, приготовленный из молодой баранины, кладут нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей и лук-порей, варят 15 минут, затем опускают промытый рис, дают закипеть, добавляют нарезанный картофель и варят еще 10–15 минут. К концу варки вливают прокипяченный квас, сметану, кладут мелко нарезанный сладкий перец, зелень петрушки и укроп, солят. Чорбу подают с куском отварной баранины, посыпают мелко нарубленными зеленью и чесноком.

*Баранина 125, рис 30, петрушка 20, морковь 20, сельдерей 20, лук репчатый 35, картофель 125, перец сладкий 25, сметана 10, квас, зелень, чеснок, соль.*

## *15. Чорба из петуха*

В крепкий бульон из петуха опускают нарезанные соломкой и обжаренные лук, морковь, петрушку, сельдерей, дают покипеть 5–7 минут, затем кладут нарезанный дольками картофель и варят еще 10–12 минут. Заправляют чорбу пассированной пшеничной мукой, красным перцем, солью, прокипяченным квасом, дают закипеть. В тарелку с чорбой кладут сметану, чеснок, зелень.

*Петух 150, петрушка 10, морковь 20, сельдерей 10, картофель 150, мука 5, жир 10, сметана 25, лук репчатый 20, квас, чеснок, зелень, перец, соль.*

## *16. Чорба уваренная*

Эту чорбу обычно готовят из одного куска телятины. Капусту нарезают крупными квадратами, укладывают на дно кастрюли (лучше казана), добавляют нарезанные картофель, лук, морковь, петрушку, сверху кладут кусок телятины, заливают 1–1,5 стаканами кипятка, плотно закрывают и ставят в духовку. К концу варки подливают немного кипятка, добавляют помидоры, квас, сметану, соль, перец, лавровый лист, снова ставят в духовку на 10–15 минут.

При подаче на стол чорбу заправляют пряной зеленью и чесноком.

*Телятина 125, вода 125, квас 20, капуста 250, картофель 100, лук репчатый 55, помидоры 60, морковь 20, петрушка 10, сельдерей 10, сметана 25, чеснок, пряная зелень, лист лавровый, перец, соль.*

### *17. Борщ ку фасоле*

Копченую грудинку или лопатку варят до готовности, затем вынимают и нарезают на порционные куски. В кипящий бульон кладут фасоль, предварительно замоченную и варят пока она не станет мягкой, затем добавляют спассированные коренья и лук, соль, перец, лавровый лист. За 15–20 минут до окончания варки наливают в суп хлебный квас и дают прокипеть. При подаче кладут в суп вареные копчености и зелень.

*Грудинка 100, или лопатка 125, фасоль или горох 60, лук репчатый 15, морковь 10, петрушка 10, сало свиное топленое 10, квас хлебный 100, зелень петрушки 5, чимбра 1, соль.*

### *18. Чорбэ молдованяскэ (борщ по-молдавски)*

Морковь, лук, петрушку нарезают соломкой и пассируют, затем добавляют уксус и выпаривают. В куриный бульон кладут картофель и варят до полуготовности, после чего заправляют спассированными кореньями и мукой, молотым красным перцем, солью и доводят до готовности. При подаче кладут кусок курицы и сметану.

*Курица 100, картофель 150, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 30, мука пшеничная 5, жир куриный 10, уксус 3 %-й 5, сметана 15, перец красный, соль.*

### *19. Борщ ку урзыкэ (борщ с крапивой)*

Припущенную крапиву измельчают в пюре, кладут в кипящую воду или бульон, снова нагревают до кипения, затем добавляют щавель листками, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассированные коренья, репчатый лук, лавровый лист, перец, томат-пюре и варят до готовности. При подаче кладут вареные яйца и сметану.

*Крапива 100, щавель 100, рис 10, маргарин столовый 10, сметана 25, томат-пюре 15, морковь 15, петрушка 8, лук*

*репчатый 15, яйца 1/3 шт., картофель 75, лавровый лист, перец, соль.*

### *20. Суп по-молдавски*

Морковь, лук, петрушку шинкуют соломкой и пассируют. В приготовленный куриный бульон закладывают картофель, нарезанный чесноком, и варят до полуготовности. Затем кладут пассированные коренья, красный перец и солят. За 5 минут до окончания варки заправляют лимонной кислотой, кладут лавровый лист. Подают суп с кусочками курицы, перед подачей заправляют сметаной и посыпают рубленой зеленью.

*Курица 100, картофель 200, морковь 25, лук репчатый 25, петрушка 15, маргарин столовый 10, кислота лимонная 1, сметана 15, специи, соль.*

### *21. Зама с цыпленком*

В готовый бульон из цыпленка кладут нарезанные овощи (зеленую фасоль, морковь, петрушку, лук, сельдерей), варят до готовности (15–20 минут). К концу варки вливают прокипяченный квас, заправляют солью, перцем, пряной зеленью, дают закипеть и сдвигают с огня. Затем взбивают яйцо со сметаной, вливают в кастрюлю и хорошо перемешивают, не давая завариться белку.

*Цыпленок 125, фасоль зеленая 50, лук репчатый или зеленый 75, морковь 40, петрушка 10, сельдерей 10, сметана 25, яйцо 1 шт., квас 90, зелень, перец, соль.*

### *22. Зама с курицей*

В готовый бульон опускают промытый рис, дают закипеть, затем кладут нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, сельдерей, лук и варят 15–20 минут. В конце варки добавляют квас или лимонный сок, перец, дают закипеть, охлаждают до температуры 60°, заправляют взбитым сырым яйцом со сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

*Курица 150, рис 30, морковь 40, петрушка 10, сельдерей 10, лук репчатый 75, яйцо 1/2 шт., сметана 25, квас 90, или сок лимонный 10, зелень, перец, соль.*

### *23. Суп с фасолью*

Сваренную до полуготовности фасоль закладывают в куриный бульон и доводят до кипения. Затем добавляют картофель (дольками), пассированные морковь и лук, томат-пасту и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки заправляют солью, специями. При подаче суп заправляют льезоном из яйца и посыпают рубленой зеленью.

*Фасоль 40, морковь 25, картофель 170, лук репчатый 25, томат-паста 5, масло сливочное 5, зелень петрушки 5, яйцо для льезона 1/8 шт., бульон куриный 400, специи, соль.*

## *24. Замэ дэ пасэре (суп из курицы с рисом)*

Курицу, нарезанную порционными кусками, заливают водой и варят до готовности с добавлением специй и кореньев. В подготовленный куриный бульон кладут рис, варят его до готовности, затем добавляют пассированные коренья, прокипяченный квас из отрубей и доводят до кипения. При подаче посыпают зеленью петрушки и чимбры.

*Курица 100, рис 10, морковь 50, петрушка (корень) 30, лук репчатый 25, маргарин столовый 10, квас 200, зелень петрушки и укропа 10, чимбра 5, специи, соль.*

## *25. Суп из рыбы*

Порционные куски рыбы отваривают с кожей (без хрящей). В полученный бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, и варят 15–20 минут. Затем кладут пассированный лук, морковь, петрушку нарезанные соломкой; доведя суп до кипения, добавляют прокипяченный квас, лавровый лист и черный перец. При подаче посыпают рубленой зеленью.

*Осетрина 130, или белуга 100, лук репчатый 25, петрушка (корень) 25, морковь 25, масло сливочное 10, картофель 200, квас 100, зелень петрушки 5, специи, соль.*

## *26. Сырбушка*

Сырбушка — постный суп из молочной сыворотки, который берут вдвое больше, чем воды. Варят в воде целую или разрезанную вдоль пополам морковь и мелко нарезанный лук. Когда вода закипит, кладут нарезанный крупной соломкой картофель и доводят до готовности, затем медленно засыпают

через сито кукурузную муку, проваривают 5–7 минут, вливают сыворотку, солят и добавляют кориандр и варят еще 5 минут.

*Вода 125, сыворотка 250, морковь 20, лук 20, картофель 100, кукурузная мука или манная крупа 15, кориандр, соль.*

### *27. Пештеку мождей (отварная рыба с чесноком)*

Отварную рыбу поливают концентрированным рыбным бульоном с толченым чесноком и специями.

*Судак (филе) 125, гарнир (картофель отварной) 155, чеснок 2, лавровый лист, перец горошком.*

### *28. Костица на гратаре (отбивные)*

Свинину нарезают поперек волокон кусками толщиной 1,5 см, слегка отбивают, сбрызгивают сухим белым вином, солят, перчат и оставляют на 15 минут. Отбивные обжаривают на гратаре (толстой железной решетке, расположенной над раскаленными углями) или на решетке в духовке (по 4–7 минут с каждой стороны). Готовую костицу укладывают на блюдо, посыпают солью и перцем, обмазывают тертым чесноком или поливают муждеем (чесночной заправкой), посыпают зеленью.

*Свинина 150, вино белое сухое 30, чеснок, зелень, перец, соль.*

### *29. Цыпленок на гратаре*

Подготовленного цыпленка рубят на две части, посыпают солью, мелко нарезанным луком, зеленью, сбрызгивают вином и оставляют на час. Затем обе половинки цыпленка кладут на гратар или на решетку в духовку и обжаривают, смазывая маслом, с двух сторон. Готового цыпленка посыпают перцем и обливают муждеем (чесночной заправкой).

*Цыпленок 125, масло сливочное 10, лук репчатый 20, вино белое сухое 10, муждей 5, зелень, перец красный, соль.*

### *30. Бифштекс по-молдавски натуральный*

Порционный кусок утолщенной части вырезки отбивают, на середину его кладут фарш из пассированного лука, нарезанного полукольцами, и сырого свиного сала, нарезанного соломкой, и

придают изделию форму бифштекса. Затем его солят, перчат и жарят обычным способом. При подаче гарнируют сложным гарниром и поливают чесночным соусом.

*Говядина (вырезка) 160, сало свиное 30, лук репчатый 25, сало топленое 5; для гарнира: зеленый горошек 30, огурцы соленые 50, хрен 15: для соуса: чеснок 10, уксус 3 %-й 3, масло сливочное.*

### *31. Биточки по-кишиневски*

Жирную свинину пропускают через мясорубку с частой решеткой. В фарш добавляют черный перец, соль, половину нормы яиц, морковь и все тщательно взбивают. Полученную массу разделяют на порции и ставят в холодильный шкаф на 20 минут. Из оставшихся яиц готовят льезон. Из охлажденной массы формуют биточки, льезонят, панируют их в муке и жарят. Подают биточки с жареным картофелем, солениями, украсив зеленью.

*Свинина 120, масло сливочное 20, яйцо 1 шт., молоко 10, мука 5, соль, специи; для гарнира: огурцы или помидоры соленые 50, зелень петрушки 2.*

### *32. Жаркое по-молдавски*

Говядину нарезают на порционные куски, отбивают, солят, перчат и обжаривают. Мясо укладывают в сотейник, туда же кладут нарезанный дольками картофель, который предварительно обжаривают вместе с луком, морковью и петрушкой. Мясо и овощи заливают красным соусом с вином и тушат 30–40 минут. Солят и перчат по вкусу. При подаче на порционные блюда укладывают тушеный картофель, два кусочка мяса и украшают зеленью. Отдельно подают соленья.

*Говядина 150, сало топленое 10, картофель 250, морковь 40, лук репчатый 10, петрушка (корень) 5, мука пшеничная 5, томат-пюре 5, вино красное столовое 15, чеснок 2, огурцы 50, специи, соль.*

### *33. Кавурма из цыплят (жаркое)*

Цыпленка нарезают крупными кусочками, обжаривают до полуготовности, после чего тушат в соусе. Гарнируют отварным рисом.

*Цыпленок или курица 150, маргарин столовый 15, томат-пюре 10, чеснок 0,5, перец красный 1, мука пшеничная 5, лук репчатый*

*40, перец черный 0,05, лавровый лист, гарнир 150.*

### *34. Кавурма из домашней утки (жаркое)*

Обработанную утку нарезают и обжаривают на утином жире до образования поджаристой корочки, затем утку складывают в сотейник, заливают водой так, чтобы куски ее были только покрыты и тушат 15–20 минут. Репчатый лук мелко нарезают, слегка поджаривают на том же жире, на котором обжаривалась утка, добавляют томат-пюре и продолжают жарку до тех пор, пока томат не станет густым. После этого всыпают предварительно подсушенную пшеничную муку, соединяют ее с томатом, разводят соком, полученным при тушении утки, добавляют перец молотый красный и черный, лавровый лист и соль по вкусу. Затем этим соусом заливают утку и тушат до готовности. Перед подачей в соус кладут тертый чеснок. Гарнируют картофелем, или отварным рисом.

*Утка 230, жир утиный 10, лук репчатый 40, томат-пюре 10, мука пшеничная 15, чеснок 1, перец красный 1, перец черный, лавровый лист, гарнир 150, соль.*

### *35. Кавурма де мел (жаркое из молодого барашка)*

Мякоть баранины нарезают на куски весом по 25–30 г. Обжаривают с жиром, добавляют муку, томат-пюре и продолжают жарить еще 5 минут, затем вливают немного воды, кладут пассированный лук, соль, чеснок и тушат до готовности. Гарнируют овощами или макаронными изделиями.

*Баранина 110, жир бараний высшего сорта 15, мука пшеничная 5, лук репчатый 40, томат-пюре 10, чеснок 1, гарнир 150, соль.*

### *36. Паприкаш дин карне (гуляш с красным перцем)*

Мясо нарезают кусками весом по 15–25 г, обжаривают до образования корочки, кладут в сотейник, добавляют пассированный лук, томат-пюре, муку, соль, чеснок, перец, заливают водой и тушат в закрытой посуде. Гарнируют овощами, крупами, макаронами.

*Говядина 120, жир говяжий 10, лук репчатый 20, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, перец молотый красный 2, чеснок, гарнир 150, соль.*

### *37. Токанэ дэ порк ку мэмэлигуцэ (гуляш из свинины с мамалыгой)*

Свинину нарезают кусками весом по 20–25 г, обжаривают на жире до образования корочки, затем добавляют муку, томат-пюре и продолжают жарку еще 5–6 минут, после чего вливают воду или бульон, вино, кладут пассированный лук, соль, перец молотый (паприку) и тушат до готовности. Подают с мамалыгой.

*Свинина 110, комбижир свиной 10, томат-пюре 10, мука пшеничная 5, лук репчатый 40, вино виноградное белое 15, перец (паприка), гарнир 150, соль.*

### *38. Пуй ку фасоле (цыпленок с фасолью)*

Тушку цыпленка жарят до готовности: фасоль отваривают, заправляют маслом и поливают соусом, который готовят с мелко нарезанным пассированным луком и перцем (паприкой). При подаче — на фасоль кладут кусок цыпленка.

*Цыплята 150, лук репчатый 25, масло сливочное 20, мука пшеничная 2, фасоль 170, перец 2, соль.*

### *39. Костицэ дэ пурчел ку кляр (свиная отбивная в тесте)*

От свиной корейки нарезают котлеты с косточкой, зачищают и обжаривают их на рашпере до готовности. Из яиц, молока, сахара и соли замешивают тесто, в которое окунают и обжаривают их на сале. При подаче поливают маслом.

*Свинина (корейка) 170, масло сливочное 10, сало свиное топленое 10, мука 15, яйца 10, сахар 1, молоко 15, гарнир 150.*

### *40. Тефтели по-молдавски в маринаде*

Мясо пропускают через мясорубку, добавляют лук, соль, перец и все это перемешивают. Из полученного фарша формуют шарики, обжаривают их, а затем тушат в маринаде 5–10 минут. При подаче посыпают зеленью петрушки и укропа.

*Свинина или говядина 80, лук репчатый 15, маргарин животный 10, зелень петрушки и укропа 8; для маринада: морковь 20, лук репчатый 15, петрушка 10, томат-пюре 106, перец черный, лавровый лист, мука 15, масло подсолнечное 10, вино сухое белое 20, соль.*

## *41. Гивеч из баранины (рагу)*

Баранину нарезают порционными кусками, обжаривают в смеси сливочного и подсолнечного масла, перекладывают в кастрюлю, заливают кипятком и тушат (молодую баранину —20 минут, старую — 50). К мясу добавляют нарезанные дольками и предварительно обжаренные картофель, морковь, петрушку, баклажаны, кабачки, тушат 10 минут, затем заливают томатным соусом, кладут стручковую фасоль, сладкий перец, цветную капусту, солят и доводят до кипения. Сверху кладут нарезанные помидоры, посыпают рубленой зеленью укропа и петрушки, мелко нарезанным чесноком, ставят в духовку на 15–20 минут.

*Баранина 125, масло (сливочное и подсолнечное) 10, картофель 75, лук репчатый 35, морковь 20, петрушка 10, баклажаны 30, кабачки 25, капуста цветная — 100, фасоль зеленая стручковая 10, помидоры 30, томатный соус 50, зелень, чеснок, перец, соль.*

## *42. Паприкаш из свинины*

Свинину нарезают кубиками, обжаривают с мелко нарезанным луком, добавляют немного кипятка и тушат под крышкой. К концу тушения кладут спассированный томат-пюре или свежие помидоры, соль, перец, лавровый лист, пассированную муку, разведенную небольшим количеством воды, посыпают красным перцем (паприкой), ставят в духовку и доводят до готовности.

При подаче на стол паприкаш посыпают свежим перцем и зеленью. Отдельно подают мамалыгу.

*Свинина 125, лук репчатый 75, томат-пюре 10, жир 15, мука 5, зелень, перец (черный и паприка), соль.*

## *43. Вицел (телятина с айвой)*

Телятину рубят кусками, как для рагу, посыпают солью, черным перцем, поджаривают на масле до золотистого цвета, добавляют томатный сок, обжаренный лук, красный перец и кипятят 10–15 минут. Затем кладут нарезанную дольками и обжаренную в масле айву, соль, сахар и тушат еще 5–7 минут. При подаче на стол в тарелку кладут 3–4 куска телятины, немного айвы, поливают соком, в котором тушилось мясо, сверху посыпают зеленью.

*Телятина 125, айва 75, масло сливочное 35, лук репчатый 75,*

*сок томатный 50, сахар, зелень, перец (черный и красный), соль.*

## *44. Кифтелуцэ*

Мясо вместе с луком и чесноком дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, немного молока, хорошо размешивают, затем чайной ложкой разделывают на маленькие шарики (тефтели) диаметром 1,5 см, панируют в муке и обжаривают в подсолнечном масле.

Тефтели складывают в сотейник, заливают приготовленным соусом и тушат 20–25 минут. За несколько минут до готовности всыпают мелко нарезанный чеснок, зелень. Кифтелуцэ подают в глубоких тарелках вместе с соусом. Соус готовят так: морковь, петрушку, лук-порей, сельдерей нарезают соломкой, обжаривают вместе с томатом-пюре, добавляют пассированную муку, соль, сахар, перец, белое сухое вино и кипятят на слабом огне 10–15 минут.

*Говядина 125, лук репчатый 55, молоко 10, мука 10, масло подсолнечное 20, чеснок, перец, соль;*

*для соуса: морковь 20, петрушка 10, сельдерей 10, лук-порей 5, томат-пюре 20, сухое вино 30, сахар, мука, чеснок, зелень, перец, соль.*

## *45. Индейка с абрикосами*

Индейку нарезают кусками, жарят на сливочном масле, складывают в кастрюлю. Нарезанный лук обжаривают, смешивают с томатом-пюре, сахаром, перцем, корицей, вином, перекладывают в кастрюлю с индейкой, перемешивают и тушат 30 минут. Затем добавляют свежие абрикосы, пассированную, разведенную бульоном муку, лавровый лист, соль и тушат на слабом огне еще 10–12 минут. В конце тушения добавляют мелко нарезанный чеснок и зелень. Так же готовят и курицу, но не с абрикосами, а с айвой, кизилом или сливками.

*Индейка 175, абрикосы (без косточек) 40, лук репчатый 55, масло сливочное 35, мука 5, томат-пюре 10, вино белое сухое 30, соус томатный 60, сахар, чеснок, зелень, лист лавровый, перец, соль.*

## *46. Утка по-домашнему*

Обработанную утку рубят на куски и поджаривают на утином жире до образования румяной корочки, затем складывают в сотейник, заливают водой так, чтобы куски утки были только покрыты, тушат около 20 минут. Лук мелко нарезают, слегка обжаривают в том же жире, на котором жарилась утка, добавляют томат-пюре и продолжают жарить до тех пор, пока томат не станет густым. Всыпают предварительно подсушенную на сковороде пшеничную муку, вливают сок, образовавшийся при тушении утки, тщательно перемешивают, добавляют перец, соль, лавровый лист, дают закипеть. Полученным соусом заливают утку и тушат до готовности. Перед подачей на стол кладут в соус тертый чеснок.

*Утка 350, лук репчатый 55, томат-пюре 10, мука 5, перец молотый (черный и красный), чеснок, лист лавровый, соль.*

## *47. Дроб (бараний сальник)*

Сердце, легкое, печень барашка обжаривают вместе с луком, тушат до готовности. Пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца, соль, перец, пряную зелень, хорошо вымешивают. Промытый сальник разрезают на квадраты 15×15 см, на каждый кладут фарш, заворачивают в виде голубцов, обжаривают с обеих сторон, укладывают на противень, посыпают тертой брынзой и запекают в духовке. Дроб подают горячим, посыпают мелко нарезанной зеленью, на гарнир кладут отварной картофель и свежие помидоры.

*Ливер 125, сальник бараний 1 шт., жир 10, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 110, брынза тертая 15, зелень, перец, соль.*

## *48. Мусака с барашком*

Овощи нарезают кружочками, мясо кусочками (как для гуляша), слегка отбивают. На дно широкой и неглубокой кастрюли, смазанной маслом, кладут слоями баклажаны, лук, кабачки, мясо. Через каждые 2–3 слоя мусаку пересыпают пряностями. Сверху поливают подсолнечным маслом и сметаной. Выпекают в духовке в течение часа.

*Баранина 125, баклажаны 100, помидоры 45, кабачки 50, лук репчатый 75, сметана 60, масло подсолнечное 10, зелень (укроп и петрушка) 10, чеснок 5, лист лавровый, перец черный молотый, соль.*

## *49. Мусака со свиным фаршем*

Свинину вместе с луком, морковью и сырым картофелем пропускают через мясорубку, перемешивают, солят, перчат и слегка поджаривают на подсолнечном масле, после чего смешивают со сметаной и сырым яйцом. У кочана капусты удаляют кочерыжку, заливают кипятком и варят 5 минут, затем вынимают из воды, разбирают листья. Дно и стенки сотейника смазывают салом, укладывают в 2–3 слоя листья капусты, на капусту фарш, затем снова слой листьев, на листья — фарш, накрывают листьями капусты. Поливают сметаной, посыпают тертыми сухарями, сбрызгивают маслом. Выпекают в духовке 30–35 минут. Готовую мусаку выкладывают на блюдо, разрезают на части, поливают сметаной, посыпают зеленью.

*Свинина 125, капуста 250, лук репчатый 55, картофель 35, морковь 20, сметана 30, масло подсолнечное 17, яйцо 1/2 шт., сухари 5, зелень, перец, соль.*

## *50. Мусака с бараньим фаршем*

Баранину вместе с луком, морковью и сырым картофелем пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль, перемешивают. Фарш обжаривают, смешивают со сметаной и сырыми яйцами. Баклажаны нарезают кружочками толщиной в палец, кладут под пресс. Затем баклажаны посыпают солью и перцем, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон. Сотейник смазывают салом, посыпают сухарями, кладут слоями баклажаны и мясной фарш. Все накрывают баклажанами, сверху кладут нарезанные кружочками помидоры, посыпают зеленью, заливают сметаной и запекают в духовке.

*Баранина 125, баклажаны 100, лук репчатый 55, картофель 25, морковь 10, сметана 30, масло подсолнечное 15, мука 10, яйцо 1/2 шт., помидоры 75, зелень, перец, соль.*

## *51. Почки на решетке*

Почки телячьи или бараньи освобождают от излишнего жира, надрезают вдоль и внутри посыпают солью, перцем, смазывают подсолнечным или хлопковым маслом и жарят на решетке. При подаче почки сбрызгивают соком лимона или виноградным уксусом, посыпают зеленью. На гарнир подают свежие или консервированные огурцы, помидоры, лук зеленый.

*Почки 130, масло подсолнечное 3, лимон 1/2 шт., или уксус виноградный 20, гарнир 80, перец 0,05, зелень петрушки, соль.*

## *52. Печень на рашпере*

Обработанную печень разрезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, смачивают маслом и жарят на рашпере. При подаче посыпают зеленью. На гарнир подают огурцы и помидоры.

*Печень 130, масло подсолнечное 5, огурцы 80, помидоры 80, перец 0,05, зелень петрушки или укропа 8, соль.*

## *53. Гивеч ку легуме (овощное рагу по-молдавски)*

Нарезанные крупными кубиками кабачки, морковь, петрушку, лук, баклажаны обжаривают на масле и тушат с небольшим количеством бульона или воды, туда же кладут помидоры, разрезанные на четыре части, ошпаренный перец и тушат до готовности. После этого добавляют сваренные фасоль и горох, сахар, чеснок и специи.

Подают в качестве самостоятельного блюда, или как гарнир к вареной, жареной или тушеной говядине, свинине, баранине, а также и рыбе.

*Кабачки 40, фасоль 20, горох лущеный (зеленый) 20, морковь 40, петрушка 15, баклажаны 45, помидоры 40, или томат-пюре 15, перец сладкий 20, лук репчатый 15, масло или сало растительные 25, сахар 2, чеснок 1,5, корица, гвоздика, лист лавровый, соль.*

## *54. Сэрмэлуце молдовенешть (голубцы по-молдавски)*

Свинину, пропущенную через мясорубку, смешивают с отварным рисом, пассированными кореньями, луком, солью и перцем. Полученный фарш заворачивают в ошпаренные капустные или виноградные листья, голубцы кладут на противень, заливают соусом из сметаны и томата-пюре и запекают. Гарнируют мамалыгой.

*Капуста свежая 160, свинина 75, рис 40, морковь 20, петрушка 15, лук репчатый 20, томат-пюре 10, комбижир свиной 20, мука пшеничная 5, сметана 20, гарнир 150, перец, соль.*

## *55. Брынза, жаренная с яйцом*

Брынзу нарезают прямоугольниками толщиной 1 см, заливают кипятком чтобы она стала менее соленой. Сало нарезают пластинками, поджаривают на сковороде, затем брынзу опускают во взбитые яйца и обжаривают на сковороде с салом. Готовое блюдо посыпают перцем и зеленью.

*Брынза 60, яйцо 1/2 шт., сало-шпик 25, красный перец, зелень, соль.*

### *56. Кукуруза отварная*

Молодые початки кукурузы очищают от листьев, промывают, кладут в кастрюлю, заливают кипятком, накрывают листьями, снятыми с початков, и варят на небольшом огне до мягкости. Готовую кукурузу поливают сливочным маслом, посыпают солью.

*Початок кукурузы 1 шт., масло сливочное 15, соль.*

### *57. Кукуруза печеная*

Початки кукурузы испекают на углях, смывают струей воды остатки золы. Готовую кукурузу обливают саламуром. Саламур готовят так: душистый перец, гвоздику, кориандр, лавровый лист растирают с солью, заливают водой, дают настояться трое суток.

*Початок кукурузы 1 шт., вода 60, кориандр, гвоздика, лист лавровый, перец душистый, соль.*

### *58. Малай*

Кукурузную муку запаривают и ставят в теплое место на 3–4 часа для набухания. Затем добавляют соль, сахар, соду, ванилин и все тщательно перемешивают. В полученную массу выливают остальное молоко, кладут отварную протертую тыкву, пшеничную муку и хорошо вымешивают. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают малай и запекают в духовом шкафу. При подаче блюдо посыпают сахарной пудрой. Малай можно подавать с молочным соусом средней густоты.

*Мука кукурузная 50, яйцо 1/7 шт., мука пшеничная 20, тыква 30, сахар 5, ванилин, молоко 100, сахар 2, жир 2, сода питьевая 0,01.*

### *59. Тыква печеная*

Тыкву разрезают, удаляют семена, нарезают небольшими кусками, укладывают на противень и испекают в духовке. Готовую тыкву слегка охлаждают, посыпают сахаром.

### *60. Мамалыга с брынзой*

Кукурузную муку всыпают в подсоленный кипяток, размешивают и варят мамалыгу при медленном кипении 25 минут, затем огонь уменьшают и доваривают, непрерывно помешивая до полного загустения. В готовности мамалыги убеждаются следующим образом: опускают в нее вертикальную скалку и быстро вращают между ладонями. Если масса не пристает к скалке, то мамалыга готова. Готовую мамалыгу нарезают кусками, отдельно подают тертую брынзу и поджаренный на сале лук.

*Мука кукурузная 100, вода 300, брынза тертая 60, лук репчатый 75, сало-шпик 25, соль.*

### *61. Мамалыга с чесноком*

Готовую горячую мамалыгу разрезают на куски, поливают растопленным маслом, отдельно подают муждей (чесночная заправка).

*Мука кукурузная 100, вода 300, масло сливочное 50, муждей 60, соль.*

### *62. Мамалыга с молохом*

Готовую мамалыгу разрезают на небольшие кусочки, кладут в глубокие тарелки и заливают кипяченым молоком.

*Мука кукурузная 100, вода 300, молоко 250, соль.*

### *63. Мамалыга с яйцом*

Готовую мамалыгу охлаждают, нарезают квадратиками, обмакивают во взбитое яйцо и обжаривают с обеих сторон в сливочном масле.

*Мука кукурузная 100, вода 300, масло сливочное 35, 1/2 шт., соль.*

### *64. Мамалыга со сметаной*

Готовую мамалыгу разрезают на куски и поливают сметаной.

*Мука кукурузная 100, вода 300, сметана 50, соль.*

### *65. Мамалыга, запеченная с творогом*

Сваренную мамалыгу укладывают тонким слоем на противень, смазанный жиром, сверху кладут слой творога, смешанного с яйцом, посыпают сахаром, поливают сметаной и ставят в духовку на 15–20 минут. Готовую мамалыгу разрезают на куски и поливают растопленным маслом.

*Мука кукурузная 100, вода 300, творог 75, яйцо 1/2 шт., сахар 10, сметана 20, масло сливочное 25, соль.*

### *66. Урс (шарики из мамалыги)*

Варят более жидкую, чем обычно, мамалыгу, разделяют ее ложкой на куски величиной с небольшое яблоко, делают в каждом куске выемку, заполняют ее брынзой, скатывают в руках в шарик и пекут в золе. Урс готов, когда он подрумянится сверху.

*Кукурузная мука 100, вода 500, соль 2, тертая брынза 50.*

### *67. Рулет яичный с овощами*

Яйца взбивают, добавляют муку, молоко, соль, перец, выливают на разогретый, смазанный маслом противень, и ставят в духовку на 7–10 минут. Лук, морковь, петрушку, сельдерей, капусту поджаривают на растительном масле до готовности.

Готовый омлет перекладывают на разделочную доску, сверху укладывают приготовленные овощи, посыпают их тертым чесноком, заворачивают рулетом. Рулет разрезают на порции, посыпают мелко рубленной зеленью, украшают помидорами.

*Яйцо 2 шт., мука 5, молоко 30, масло растительное 15, лук репчатый 75, морковь 20, петрушка 10, капуста 60, сельдерей 20, чеснок, зелень, перец, соль.*

### *68. Рулет яичный с брынзой*

Яйца, муку, молоко, соль, перец хорошо взбивают и выпекают

на противне, смазанном маслом, в духовке. Готовый омлет покрывают слоем смеси тертой брынзы с картофельным пюре, заворачивают рулетом, укладывают на лист так, чтобы шов оказался внизу, посыпают сверху тертой брынзой, сбрызгивают маслом и 2–3 минуты запекают в духовке. Готовый рулет разрезают, поливают томатным соусом и посыпают зеленью.

*Яйцо 2 шт., молоко 30, масло сливочное 50, мука 5, картофель 100, брынза тертая 25, соус томатный 60, зелень, перец, соль.*

### *69. Скроб с брынзой*

Яйца взбивают, добавляют молоко, выливают на разогретую с маслом сковороду и помешивают, чтобы ускорить загустение. До того, как скроб загустеет, всыпают в него тертую брынзу. Если дно скроба загустеет, а верх будет жидковат, сковороду следует поставить на 2–3 минуты в разогретую духовку. При подаче посыпают красным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

*Яйцо 1 шт., молоко 30, масло сливочное 50, брынза тертая 25, перец, соль.*

### *70. Скроб с кабачками*

Кабачки очищают от кожицы и семян, нарезают кружочками, солят, посыпают перцем, обжаривают с двух сторон в сливочном масле. В поджаренные кабачки вливают взбитые с молоком яйца и, помешивая, жарят до загустения. Затем скроб помещают в духовку. Готовый скроб посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и свежего сладкого перца.

*Яйца 2 шт., молоко 30, масло сливочное 50, кабачки 100, перец сладкий 10, зелень, соль.*

### *71. Плэчинта с брынзой*

Из пшеничной муки, яйца, растительного масла, воды и соли замешивают не очень крутое тесто. Тесто вымешивают до тех пор, пока оно не станет эластичным и не будет прилипать к рукам. Затем скатывают шар, накрывают теплым полотенцем и дают постоять 30 минут. Тесто разделывают на шарики величиной с яйцо, раскатывают скалкой, а затем руками осторожно вытягивают его во все стороны до тех пор, пока оно не станет

тонким, как бумага. Готовое тесто сбрызгивают растительным маслом, чтобы оно не высохло. Такое тесто называется вытяжное.

Готовят картофельное пюре, добавляют в него пережаренный на масле лук, сырое яйцо, тертую брынзу, хорошо перемешивают. Несколько кусков растянутого теста (3–5 шт.) укладывают один на другой, смазывая каждый маслом. В середину образовавшегося слоеного коржа кладут начинку. Плэчинту заворачивают, свободно перекрыв края коржа над начинкой, или защипывают в виде конверта, смазывают яйцом и выпекают в духовке. Готовую плэчинту смазывают маслом и подают в теплом виде.

*Для теста: мука 100, яйцо 1/4 шт., масло растительное 10, вода 50, соль; для начинки: брынза тертая 50, картофель 150, лук репчатый 20, яйцо 1/2 шт., масло подсолнечное 15, соль.*

### *72. Плэчинта с творогом*

Творог растирают с маслом, солят, взбивают яйца, добавляют молоко и муку, хорошо размешивают.

*Творог 125, сливочное масло 15, яичный желток 1 шт., молоко 25, мука 5, соль.*

### *73. Вертута с брынзой*

Готовят вытяжное тесто (см. описание рецепта «Плэчинта с брынзой»), смазывают его сливочным маслом, посыпают тертой брынзой или творогом и заворачивают довольно туго рулетом. Рулет, в свою очередь, сворачивают в виде спирали, смазывают яйцом и выпекают в духовке. Готовую вертуту смазывают маслом.

*Для начинки: брынза тертая 50, масло сливочное 10.*

### *74. Вертута с мясом*

Готовят так же, как и вертуту с брынзой, только в качестве начинки укладывают тонким слоем мясной фарш (из вареного мяса), смешанный с поджаренным луком, зеленью петрушки и укропа, заправленный солью и перцем.

*Для начинки: фарш мясной 60, масло сливочное 25, лук репчатый 55, зелень, перец, соль.*

### *75. Вертута с яблоками*

Готовят вытяжное тесто (см. описание рецепта «Плэчинта с брынзой»). Натертые на терке яблоки кладут тонким слоем, пересыпают сахаром и тертыми сухарями. Готовую вертуту смазывают маслом, посыпают сахарной пудрой.

*Для начинки: яблоки 75, сухари 10, сахар 15.*

## *76. Сорали с брынзой*

Готовят вытяжное тесто (см. описание рецепта «Плэчинта с брынзой»). Растянутый корж смазывают растопленным маслом, посыпают тертой брынзой, сворачивают рулетом. Края рулета заворачивают в разном направлении, придав им форму латинской буквы. Кладут сорали на противень, смазывают желтком и выпекают в духовке.

*Для начинки: брынза тертая 50, масло сливочное 25.*

## *77. Верзэре*

Верзэре — пирог с квашеной или свежей капустой. Тесто для верзэре замешивают на воде и масле, взятых в разных количествах. Количество муки при этом не устанавливается: ее будет столько, сколько потребуется для некрутого теста на определенное количество жидкости. Поэтому муку постепенно подсыпают в жидкость. Обычно на стакан жидкости (масла с водой) идет примерно 2 стакана муки. Тесто для верзэре долго вымешивают до гладкости, выстаивая под теплой салфеткой 15–20 минут, после чего раскатывают как для лапши и нарезают на квадраты $20 \times 20$ см, каждый из которых начиняют капустным фаршем, защипывают в форме конверта, соединяя противоположные углы квадрата, смазывают яйцом. Выпекают на противне в умеренно нагретой духовке. После выпечки смазывают сливочным, топленым или подсолнечным маслом. Фарш готовят так: из квашенной капусты отжимают сок. Свежую капусту секут. Затем ту и другую обваривают кипящим квасом, отжимают, обжаривают на масле, добавляют розмарин, смешивают с пассированным луком, рубленым яйцом, молотым черным перцем и солью, вводят остальные пряности в виде порошка.

*Для теста: вода 25, подсолнечное масло 25, мука 100; для начинки: квашеная капуста 100, или свежая капуста 200, лук 50, масло подсолнечное 10, яйцо 1/3 шт., молотый черный перец, шалфей, змееголовник молдавский (мелисса), розмарин.*

## *78. Гогошь*

Желтки, масло, сахар растирают добела, смешивают с мукой, вымешивают тесто и раскатывают его в пласт толщиной 1 см. Вырезают круглой формочкой печенье диаметром 2,5 см, в центре каждого продавливают пальцем небольшое углубление, смазывают яйцом, посыпают измельченными орехами и выпекают в духовке на среднем огне. Затем кладут в углубление по одной ягодке вишни (из варенья).

## *79. Баклава по-кишиневски*

Готовят вытяжное тесто (см. описание рецепта «Плэчинта с брынзой»). На смазанный жиром лист кладут два пласта очень тонко вытянутого теста, на тесто — слой молотых грецких орехов, смешанных с сахарной пудрой и ванилином, на орехи — снова пласт теста, смазывают сливочным маслом и снова посыпают орехами. Так делают несколько раз. В самом конце кладут мак, покрывают его двумя пластами теста, хорошо смазанными сливочным маслом. Баклаву горячим ножом нарезают ромбами, разрезы заливают растопленным сливочным маслом и выпекают в духовке 50–60 минут.

Начинку готовят так: мак хорошо промывают, растирают в ступке, перекладывают в кастрюлю, заливают молоком и варят до мягкости; затем добавляют тертые сухари, ванилин, сахар, яйца и хорошо размешивают. Пока баклава выпекается, готовят медовый сироп, для чего мед смешивают с водой и варят в течение 30 минут на слабом огне. Когда баклава зарумянится, заливают ее частью горячего медового сиропа и ставят в духовку еще на 10–15 минут.

Готовую баклаву охлаждают, при подаче на стол заливают остатками сиропа.

*Для теста: мука пшеничная 120, масло растительное 5, яйцо 1/2 шт., вода 60, соль;*

*для начинки из орехов: орехи (ядро) 90, сахарная пудра 45, масло сливочное 35, ваниль; для начинки из мака: мак 50, сахар 25, молоко 30, сухари тертые 5, яйцо 1/4 шт.; для сиропа: мед 175, вода 30.*

## *80. Пирог плетеный с яблоками*

Муку, сметану, яйцо, вино, соль вымешивают до тех пор, пока

тесто не начнет отставать от рук. Оставляют его укрытым на 15–20 минут. Затем раскатывают пласт толщиной 0,5 см, на середину кладут половину подготовленного масла, размазывают его, складывают пласт вдвое, сверху кладут другую половину масла и вновь складывают пласт. Края теста со всех сторон защипывают и раскатывают как можно тоньше, но так, чтобы масло не прорвало края. Затем пласт складывают вчетверо, помещают в холодное место. Охлажденное тесто вновь раскатывают и складывают. Операцию повторяют три раза, причем каждый раз дают тесту «отдохнуть» по 10 минут. В последний раз раскатывают тесто толщиной в 1 см в виде прямоугольника. Такое тесто называется слоеным.

Яблоки натирают на крупной терке, добавляют сахар, молотые сухари, взбитые яичные белки, все хорошо перемешивают и укладывают посредине раскатанного теста полосой во всю его длину. По обеим сторонам делают ножом наискось надрезы по тесту, чтобы образовались полоски шириной в 4 см. Полоски, приподнимая вверх, кладут на яблоки так, чтобы получилась плетенка в виде елочки. Укладывают пирог на лист, сверху смазывают яйцом и ставят в духовку на 30–35 минут. Готовый пирог посыпают сахарной пудрой. Плетеный пирог можно готовить и с творогом.

*Мука пшеничная 100, масло сливочное 100, яйцо 1/4 шт., вино белое сухое 30, сметана 30, соль; для начинки: яблоки 200, сухари 10, сахар 25, яйцо 1/4 шт.*

## *81. Кукурузное пирожное*

Желтки, масло, сахар растирают добела. Белки взбивают в пену. Соединяют все, постепенно добавляют муку и корицу и все хорошо вымешивают. Полученную массу выкладывают на противень, смазанный маслом, разравнивают и выпекают в духовке на очень слабом огне в течение нескольких минут. Готовую, еще мягкую запеченную массу нарезают на куски и заливают горячим медом, сделав наколы вилкой.

*Мука кукурузная 50, масло сливочное 25, пудра сахарная 60, яйцо 80, корица 3.*

## *82. Семилунэ (печенье)*

Муку, растопленное масло, сахар, крутые желтки, предварительно протертые сквозь сито, а также лимонный сок и

тертую цедру смешивают и растирают вначале ложкой, а затем руками до образования однородного теста.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 3–4 мм, стаканом вырезают из него печенье в форме полумесяца и выпекают на противне в духовке на слабом огне. Затем печенье по двое склеивают мармеладом и покрывают лимонной глазурью.

*Мука 80, масло сливочное 70, пудра сахарная 70, желток 3 шт., мармелад 50, лимон 50; для глазури: сахар 25, сок лимонный, цедра лимонная.*

## *83. Альвица*

Приготовление альвицы состоит из четырех самостоятельных операций, каждая из которых имеет свои правила: приготовление карамели, отвара мыльного корня, соединение и уваривание их в альвичную массу и, наконец, соединение альвичной массы с орехами и ванилью.

Приготовление карамели. В кастрюле кипятят воду (треть от веса сахара), всыпают сахар, доводят до кипения, снимают пену, добавляют патоку, вновь доводят до кипения, процеживают сквозь сито и уваривают до карамельной пробы, т. е. до такого состояния, когда взятая проба — комочек карамели — при охлаждении в воде легко дробится.

Отвар мыльного корня. Мыльный корень разрезают на куски 3–4 см, промывают в холодной воде, затем заполняют им посуду на 1/3. Остальные 2/3 заливают водой. На медленном огне уваривают 4 часа до получения отвара темно-коричневого цвета. Процеживают сквозь сито, взбивают.

Альвичная масса. Во взбитый отвар мыльного корня тонкой струйкой вливают разогретую карамель, все время помешивая деревянной лопаткой, затем ставят его на огонь и, не переставая мешать, варят до готовности, которую определяют следующим образом: на кончик деревянной лопаточки берут немного сваренной альвичной массы так, чтобы образовалась сосулька. Если через несколько минут застывшая сосулька легко дробиться от удара ножом, то альвичная масса готова.

Приготовление альвицы. Альвичную массу снимают с огня, добавляют в нее орехи, ванилин, быстро и хорошо перемешивают, выкладывают в деревянный плоский ящик, застеленный пергаментом. Когда альвица окончательно застынет, нарезают ее прямоугольниками.

*Сахар 125, вода 40, патока 60, отвар мыльного корня 75, очищенные грецкие орехи 50, ванилин.*

## *84. Китоноагэ (пастила из айвы)*

Айву нарезают на четвертушки, очищают от сердцевины и припускают на очень слабом огне. Через несколько минут добавляют яблоки, также нарезанные на четвертушки и очищенные от косточек. Варят до первых признаков мягкости (когда легко входит спичка), затем протирают сквозь сито, дают сахар, лимонный сок, цедру и снова варят до загустения, все время помешивая. Густую пастилу выкладывают на доску, слегка смоченную водой, разравнивают ложкой в пласт толщиной 1 см, прикрывают марлей так, чтобы она была на 0,5–1,5 см над поверхностью пастилы и ставят в сухое, проветриваемое место на 2 дня. Когда пастила высохнет, нарезают кусками $3 \times 2$ см, обваливают в сахарной пудре.

*Айва 450, яблоко 80, сахар 100, лимон 20, (мякоть и цедра), сахар 50, вода 25.*

## *85. Петля*

Петля — особый вид варенья, изготовляемого не из ягод и фруктов, а из соков или отваров. Сок используется в тех случаях, когда ягоды костисты (малина и ежевика). Отвар используется в тех случаях, когда фрукты содержат большое количество пектина, т. е. желирующего вещества (обычно это айва и яблоки). Варят петлю осторожно, на слабом огне, чтобы она не переварилась, иначе она не загустеет. Горячая петля жидка, но при остывании густеет и прозрачна, как желе. Ее переливают из таза в банки в горячем состоянии.

## *86. Петля малиновая или ежевичная*

Сок из ягод отжимают небольшими порциями сквозь двойную марлю или бязь, дают ему отстояться и затем распускают в нем сахар из расчета 1:1 и варят, как варенье, снимая пену.

*Ягодный сок 500 г, сахар 500.*

## *87. Петля яблочная*

Отбирают яблоки твердые, но сладкие. Фрукты моют, затем разрезают на четвертушки, каждую четвертушку — поперек пополам. От семечек и кожуры яблоки не очищают. Чтобы яблоки

не темнели во время чистки, кладут их в холодную воду. Варят под крышкой на слабом огне. При этом фрукты нельзя мешать, иначе они разварятся. Через 15 минут сливают отвар через сито в другую посуду, накрывают ее ситом и высыпают на него яблоки, чтобы стерли самые густые фракции отвара. Держат так в течение получаса. Отстоявшийся отвар вновь процеживают сквозь чистую марлю. На 1 л отцеженого отвара берут 1 кг сахара, распускают постепенно в отваре и варят петлю, причем пока сахар не распустится, огонь делают очень слабым.

*Очищенные яблоки 500, вода 450, сахар 300.*

## *88. Рис с черносливом*

Рис перебирают, промывают, обсушивают и обжаривают на сковороде или противне. Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой, варят до полуготовности, удаляют косточки. В кипящую воду кладут подготовленный чернослив и обжаренный рис, добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до готовности на слабом огне. Подают на стол со сливочным маслом.

*Рис 60, чернослив 75, сахар 15, масло сливочное 25, кислота лимонная.*

## *89. Кисель из красного вина с вареньем*

Красное вино разбавляют водой и доводят до кипения, затем добавляют варенье, сахар и заваривают растворенным в холодной кипяченой воде крахмалом. Кисель доводят до кипения и охлаждают.

*Вино красное столовое 125, вода 125, сахар 15, варенье 25, крахмал 10.*

# Латышская кухня

ЛАТЫШСКАЯ КУХНЯ

Латышский стол фактически на 70–75 % состоит из холодных блюд: свекольного и других салатов, мясной и рыбной закуски, яиц, сыров и кисломолочных продуктов (простокваша, творог, сметана), определяющих, в основном, его вкусовую гамму, так как последние входят неотъемлемой составной частью в большинство блюд. Очень широко также используют яйца в качестве компонентов почти всех холодных закусок, в мясных паштетах, в рыбных блюдах, в овощных запеканках, в сырах и др.

Для латвийского стола характерно обилие рыбных блюд, большинство из которых опять-таки употребляют в виде холодных закусок. Особо широко используют соленую и маринованную сельдь, копченую рыбу (угорь, салака). Латышские кулинары для маринования сельди создали неповторимый белый маринад, который был охотно воспринят в соседних прибалтийских республиках. Рыба идет в пищу также в жареном и тушеном виде.

Как и эстонцы, латыши любят не столько свежее, сколько копченое мясо и сало. Предпочтение отводят свинине, хотя употребляют также говядину, баранину, птицу. Основным гарниром к мясным блюдам служит картофель, чаще — жареный, реже — отварной. Из картофеля готовят много вкусных и питательных национальных блюд. Наряду с ним широко употребляют бобовые (горох, фасоль).

Что же касается классических национальных вторых горячих блюд, то они ограничиваются, в основном, путрами. Часто слово «путра» переводят на русский язык «каша», но это неверно. Как известно, каши готовят из одного какого-то вида зерна. Путры же являются сочетанием нескольких видов пищевого сырья, среди которых зерно не всегда главное составляющее. Обязательным компонентом путры является молоко и молочные продукты (простокваша, творог, сметана), а другими из них могут быть зерно, картофель, овощи, рыба, мясо и т. д. Каждый из компонентов путры доводят вначале до пюреобразного состояния отдельно, а затем все это смешивают.

Латышские кулинары разработали богатый ассортимент

всевозможных первых блюд — молочных и овощных супов, супов из бобовых. Пикантны на вкус и высококалорийны пивной и хлебный супы.

Многочисленные туристы единогласно отмечают высокие вкусовые качества латвийских блюд «корземес строговс», «крестьянский завтрак», «бубертс» (манная каша со взбитым яйцом), сладкий суп из черешни с клецками, слойка из ржаного хлеба и многих других.

# Рецепты блюд латышской кухни

## *1. Салака под белым маринадом*

Подготовленную салаку обваливают в муке, жарят целыми тушками, охлаждают и заливают белым маринадом.

*Салака 150, мука 10, масло растительное 10, маринад белый 100; для маринада: лук репчатый 600, морковь 125, уксус 500, сахар 35, лист лавровый 2, перец душистый 2, гвоздика 1, соль.*

## *2. Рулет из сельди в маринаде*

Сельдь, в зависимости от крепости посола, вымачивают от 2 до 6 часов в холодной воде, периодически ее меняя, затем филе сельди сворачивают в виде рулета и скрепляют гвоздикой. Приготовленный рулет укладывают в посуду, заливают теплым белым маринадом и оставляют на 24 часа. При подаче сельдь поливают небольшим количеством маринада и украшают луком и морковью из маринада.

*Сельдь 75, гвоздика 1, маринад белый 50.*

## *3. Салат «Рассол» (салат овощной с сельдью и мясом)*

Вареный картофель, маринованные огурцы, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, отварное мясо и сельдь нарезают мелкими кубиками. Затем подготовленные продукты соединяют, перемешивают и заправляют сметаной с добавлением горчицы. При подаче салат украшают яйцом и зеленью.

*Сельдь 150, говядина 430, или телятина 470, картофель 275, огурцы маринованные 260, яблоки свежие 70, яйцо 2,5 шт., горчица готовая 20, сметана 220, зелень 30.*

## *4. Сельдь рубленая*

Филе вымоченной сельди вместе с жареным мясом, отварным яблоком и поджаренным на масле луком 2–3 раза пропускают через мясорубку, затем добавляют половину положенной по рецепту сметаны, перемешивают. Полученную массу укладывают на блюдо, придав ей форму сельди, прикладывают голову и хвост.

Желток сваренного вкрутую яйца протирают через сито, соединяют со сметаной, мелко рубленным луком, солью, сахаром, уксусом, горчицей, хорошо перемешивают. Так же готовят и копченую сельдь, только вместо жареного мяса берут копченое сало-шпик (на 1 сельдь — 50–75 г сала-шпик).

*Сельдь 150, мясо жареное 50, яблоко 20, лук репчатый 20, масло сливочное 5, сметана 60, яйцо 1/2 шт., сахар, уксус, соль.*

### *5. Силькумайзее*

Филе сельди вымачивают в молоке, мелко нарезают, перемешивают с рублеными крутыми яйцами, растительным маслом (оливковым или конопляным), горчичным порошком, мелко нарезанным укропом в однородную массу. Черный хлеб нарезают ломтиками толщиной 1,5 см, подсушивают в духовке, не давая остыть, намазывают сливочным маслом, кладут толстый слой (1–1,5 см) селедочной массы и прикрывают ее тонкими полосками сосисок, нарезанных вдоль.

*Сельдь 200, сосиски 50, яйцо (сваренные вкрутую) 1,5 шт., масло растительное 10, горчица сухая 5, хлеб (черный) 250, укроп 5, масло сливочное.*

### *6. Икра щуки*

Икру щуки укладывают на сито и ошпаривают, чтобы легче отделялись пленки; затем икру соединяют с мелко нарезанным луком, солью, перцем, уксусом, растительным маслом, перемешивают и ставят в прохладное место для созревания на б — 8 часов.

*Икра рыбная (свежая) 50, лук репчатый 20, масло растительное 10, уксус, перец, соль.*

### *7. Салака с морковью*

Салаку очищают, отделяют головы и кости (соленую предварительно вымачивают). Морковь измельчают на крупной терке, обжаривают, вливают воду, чтобы морковь была только покрыта, добавляют измельченные лук, петрушку, сельдерей и припускают. Когда морковь станет полумягкой, кладут очищенную салаку, томат-пасту и тушат до готовности, в конце заправляют поджаренной мукой, разведенной холодной водой.

Подают с отварным картофелем.

*Салака 200, морковь 150, жир 15, лук репчатый 35, петрушка 10, сельдерей 20, томат-паста 15, мука, соль (если салака свежая).*

## *8. «Сыр» из свиной головы*

Свиную голову рубят так, чтобы на передней стороне кожа осталась целой, вынимают мозги. Голову замачивают в холодной воде на 4–5 часов, затем хорошо выскабливают кожу, еще раз промывают и вместе с языком закладывают в кипящую воду, добавляют коренья, соль (перец, лавровый лист кладут позже) и отваривают до полуготовности. После этого голову вынимают, отрезают уши, снимают кожу со слоем сала толщиной примерно 0,5 см, отделяют от костей остальное мясо. Если мясо не отделяется, половинки головы кладут обратно в жидкость и доваривают. Уши, язык и снятое с костей мясо нарезают продолговатыми ломтиками. На увлажненной салфетке раскладывают кожу салом вверх, укладывают на нее горкой подготовленные мясные продукты, посыпают солью, перцем, закрывают краями кожи. Края салфетки собирают, завязывают шнурком и опускают в жидкость, в которой варилась голова, ставят на медленный огонь еще на 30 минут. Затем вынимают, немного охлаждают и помещают под пресс в прохладное место на 6–8 часов. При подаче на стол «сыр» нарезают ломтями.

*Голова свиная (средней величины) 1000, язык 50, морковь 20, петрушка 10, сельдерей 20, лук репчатый 20, лист лавровый, перец, соль.*

## *9. Вареный сыр*

Творог закрывают крышкой и выдерживают 3–4 дня, чтобы покрылся плесенью, которая придает блюду характерный вкус. Затем творог пропускают через мясорубку, добавляя сметану, соль, тмин, после чего перекладывают в кастрюлю с растопленным сливочным маслом. Массу, не переставая размешивать, нагревают на слабом огне до образования однородности и появления блеска, добавляют взбитое яйцо и еще раз нагревают. Готовую сырную массу выкладывают в смоченную холодной водой или смазанную сливочным маслом посуду и ставят на холод.

*Творог 250, масло сливочное 20, сметана 60, яйцо 1/2 шт.,*

*тмин, соль.*

### *10. Сырки тминные*

Творог пропускают через мясорубку, добавляют сметану, соль, тмин и перемешивают. Разделывают в виде конусообразных сырков весом по 100 г, укладывают на доску, накрывают пергаментной бумагой. Когда сырки покроются прозрачным слоем плесени, бумагу снимают, дают им обсохнуть. Если сырки нужно сохранить на долгий срок, их высушивают, а перед употреблением измельчают на терке.

*Творог 250, сметана 30, тмин 5, соль.*

### *11. Яню-сиериньш (Иванов сыр)*

В молоко, нагретое до температуры 95°, постепенно добавляют пропущенный через мясорубку кислый обезжиренный творог, смешанный с простоквашей. Когда молоко свернется и отделится сыворотка, размешивание и нагревание прекращают, дают молочному сгустку осесть. Сыворотку сливают, творожную массу выкладывают на смоченную водой ткань. Помешивая и раскатывая, как можно быстрее, отделяют сыворотку, не допуская остывания. Теплую массу перекладывают в металлическую кастрюлю (не эмалированную) с растопленным сливочным маслом, постепенно вводят яйца, смешанные со сметаной, солью и тмином, все время помешивая и нагревая до получения однородной массы (при более краткосрочном нагреве сыр будет рыхлым, при длительном нагревании — слишком твердым). Готовую сырную массу заворачивают во влажную полотняную салфетку, придают ей форму круга, кладут наверх небольшой груз и выносят на холод.

*Творог (кислый, из снятого молока) 250, молоко 1250, простокваша 125, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 25, сметана 30, тмин 10, соль.*

### *12. Суп свекольный с фрикадельками*

В фарш из говядины или нежирной свинины кладут мелко нарезанный лук, яйцо, вливают немного бульона или воды, добавляют соль, перец, размельченные сухари. Полученную массу хорошо выбивают, затем влажными руками формуют небольшие

шарики (фрикадельки). Свеклу отваривают или запекают в духовке, очищают, измельчают на терке. В мясной бульон кладут нарезанные и обжаренные с добавлением томата-пюре петрушку, морковь, лук, затем опускают фрикадельки и варят до готовности. Суп солят, заправляют поджаренной мукой, разведенной небольшим количеством бульона, кладут подготовленную свеклу, соль, лавровый лист, дают закипеть. При подаче на стол заправляют сметаной.

*Бульон мясной 400, свекла 200, морковь 20, петрушка 10, лук репчатый 20, томат-пюре 10, масло сливочное 10, сметана 30, мука, лист лавровый, соль; для фрикаделек: фарш мясной 75, лук репчатый 20, яйцо 1/4 шт., сухари 15, перец, соль.*

## *13. Суп из шпината и щавеля*

В мясной бульон кладут промытые, ошпаренные и пропущенные через мясорубку шпинат и щавель (зелень можно нарезать ножом, тогда ее не нужно ошпаривать), добавляют слегка обжаренные морковь, лук, петрушку, соль, перец, лавровый лист и варят 10–15 минут. Подают на стол со сметаной и нарезанным яйцом, посыпают зеленью.

*Бульон мясной 250, шпинат 60, щавель 60, морковь 20, лук репчатый 20, петрушка 10, масло сливочное 5, яйцо 1/2 шт., сметана 25, перец, соль.*

## *14. Суп-пюре из мяса*

Куриную тушку разделывают на несколько частей, заливают холодной водой, дают закипеть, снимают пену, затем кладут целиком морковь, петрушку, лук, солят и варят до готовности мяса. В конце варки добавляют перец и лавровый лист. Готовое мясо вынимают из бульона, отделяют от костей, несколько раз пропускают через мясорубку, опускают в процеженный, остывший до температуры 70˚, бульон, заправляют яйцом, растертым со сметаной.

*Курица 300, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, яйцо 1/2 шт., сметана 30, перец черный горошком, лист лавровый, соль.*

## *15. Суп-пюре из свежих грибов*

Из мяса и костей варят бульон. Грибы промывают, нарезают,

кладут в кастрюлю, добавляют поджаренные морковь и лук, заливают бульоном и, накрыв крышкой, варят около часа. Сваренные грибы пропускают через мясорубку, заливают молочным соусом (муку поджаривают на масле до светло-желтого цвета и разбавляют молоком), немного варят, затем протирают через сито, солят и еще чуть-чуть варят. Полученную грибную массу заливают бульоном, заправляют взбитым яичным желтком, разбавленным бульоном. Суп-пюре из свежих грибов подают с белыми сухариками. Пшеничный хлеб для сухариков следует брать черствый, так как он меньше крошится и его можно красивее нарезать. Прежде всего с хлеба снимают корку, затем разрезают на ломтики и нарезают кубиками. Масло растапливают на сковороде, кладут на него кусочки хлеба и поджаривают, пока не зарумянится.

*Говядина 125, морковь 20, лук репчатый 20, грибы белые или шампиньоны 100, мука 20, молоко 90, масло сливочное 10, желток яичный 1 шт., соль; для сухариков: хлеб пшеничный (булка) 35, масло сливочное 10.*

### *16. Суп-пюре из овощей*

Очищенные и нарезанные морковь, свежую капусту, картофель, а также зеленый горошек варят в воде или мясном бульоне, вынимают, пропускают через мясорубку. Процеженный бульон заправляют поджаренной мукой, кладут овощную массу, солят, дают покипеть 5 минут. При подаче кладут сливочное масло, яйцо, смешанное со сметаной, посыпают зеленью.

*Овощи (морковь, капуста свежая, картофель, зеленый горошек — в равных частях) 250, мука 10, масло сливочное 10, яйцо 1/2 шт., сметана 30, зелень петрушки, соль.*

### *17. Суп молочный со свежей капустой*

Нарезанную ломтиками морковь опускают в кипящую воду и отваривают до полуготовности, добавляют нарезанные капусту, картофель и варят до мягкости овощей. Затем доливают молоко, дают закипеть, заправляют сливочным маслом, посыпают зеленью петрушки.

*Молоко 250, вода 190, морковь 50, капуста свежая 100, картофель 100, масло сливочное 5, зелень, соль.*

### *18. Суп молочный с горохом*

В кипящую воду опускают предварительно замоченный горох (вместо гороха можно взять белую фасоль, ячневую крупу) и варят до готовности. Затем вливают молоко, солят, дают закипеть. Подают со сливочным маслом.

*Молоко 250, вода 250, горох 55, крупа ячневая 15, масло сливочное 10, соль.*

## *19. Суп из ревеня с манными клецками*

Воду с сахаром кипятят, опускают в нее очищенные и нарезанные кусочками стебли ревеня, варят не долго, чтобы ревень не разварился, добавляют разведенный водой картофельный крахмал, кипятят и остужают. Варят густую манную кашу на молоке, немного охлаждают, добавляют взбитое яйцо, соль, сахар, хорошо размешивают. Ложкой отделяют клецки, опускают в кипящую подсоленную воду и варят до всплывания. Готовые клецки кладут в суп из ревеня.

*Ревень 150, вода 375, сахар 30, крахмал 5; для клецек: крупа манная 30, молоко 50, яйцо 1/2 шт., сахар, соль.*

## *30. Суп из клубники*

Клубнику очищают, вымывают, укладывают в посуду, пересыпают частью сахара и оставляют на 6–8 часов. Оставшийся сахар кипятят с водой, вливают картофельный крахмал, еще раз дают закипеть, кладут клубнику с образовавшимся соком, размешивают и охлаждают.

Подают со взбитыми сливками.

Таким же образом готовят суп из земляники, малины и вишни.

*Клубника 100, вода 375, сахар 35, крахмал 5, сливки (жирность 35 %) 50.*

## *21. Суп хлебный*

Поджаренные ржаные сухари заливают кипятком, настаивают, а затем процеживают. Оставшиеся замоченные сухари протирают через сито, добавляют сахар, корицу, яблоки, нарезанные ломтиками, кипятят 15 минут, после чего вводят клюквенный сок и охлаждают. Подают в холодном виде со взбитыми сливками.

*Хлеб ржаной 50, изюм или сухофрукты 20, сахар 35, корица 0,2, клюква 20, яблоки свежие 30, сливки (жирность 35 %) 30, пудра сахарная 5.*

### *22. Суп пивной*

Кипятят пиво с тмином. Сахарный песок растирают добела с желтками, разводят холодным пивом и, сильно помешивая, вливают в подогретое пиво. Затем ставят на огонь и подогревают, не давая закипеть. К пивному супу подают зажаренные до золотистой корочки гренки белого хлеба с сыром.

*Пиво 0,5, сахар 100, яйцо 1 шт., тмин 2.*

### *23. Суп сладкий из черники с клецками*

В кипящую воду кладут сахар, лимонную цедру, перебранную и промытую чернику и варят до готовности. Затем вводят крахмал и лимонную кислоту, дают вскипеть и охлаждают. Подают суп с клецками.

*Черника 120, сахар 40, крахмал картофельный 3, цедра лимонная 5, кислота лимонная 0,3; для клецек: мука пшеничная 30, молоко 15, сахар 2, яйцо 1/2 шт.*

### *24. Салака в молоке*

Салаку очищают, потрошат, промывают, укладывают в форму или эмалированную мисочку, посыпают мелко шинкованным репчатым луком, солью, перцем, покрывают кусочками сливочного масла и заливают молоком так, чтобы рыба была едва прикрыта, а затем припускают под крышкой до готовности в духовом шкафу. Посыпают зеленью петрушки, укропа. Подают с отварным картофелем и салатами — свекольным, тыквенным и др. Свекольный салат готовят так: измельчают на терке отварную, очищенную от кожуры, свеклу, по вкусу посыпают сахаром, тмином, заливают соком черной или красной смородины или сбрызгивают соком лимона, перемешивают и в течение часа дают настояться. Салат из тыквы готовят так: нарезают мелкими кусочками тыкву, очищенную от кожуры, без сердцевины. Варят маринад из уксуса, разведенного водой, добавляют по вкусу корицу и гвоздику и на слабом огне варят до прозрачности в этом маринаде тыкву.

*Салака 400, лук репчатый 25, масло сливочное 40, молоко 220, соль, перец, петрушка, укроп; для салата из свеклы: свекла 200, сахар, тмин, сок смородины или сок лимона; для салата из тыквы: тыква 300, уксус 3 %-й 165., вода 265, корица, гвоздика.*

### *25. Сельдь жареная с луковым соусом*

Вымоченную сельдь потрошат, удаляют голову, панируют в муке и жарят на растительном масле. Подают, полив сметанным соусом с луком. Подают с отварным картофелем.

*Сельдь соленая (филе) 85, масло подсолнечное 5, мука пшеничная 5, картофель отварной 150; для соуса: мука пшеничная 5, масло сливочное 5, сметана 15, лук репчатый 15, соус «Южный» 2.*

### *26. Оглес цепта сильтье (сельдь жареная на углях)*

Сельдь вымачивают, потрошат, удаляют голову и хвост, заворачивают в несколько слоев бумаги и жарят на раскаленных углях (до обугливания бумаги). Подают с отварным картофелем и зеленым луком. Отдельно подают сметану.

*Сельдь соленая 115, картофель 205, сметана 45, лук зеленый 5.*

### *27. Сильтюпудиньш (запеканка из селедки с отварным картофелем)*

Вымоченное филе сельди мелко рубят, соединяют с мелко рубленными яблоками, сваренными вкрутую яйцами, размоченным в воде хлебом, добавляют масло, перец, уксус и запекают в формах. Подают в горячем виде с отварным картофелем, овощами, зеленью и луком, полив маслом.

*Сельдь соленая 50, хлеб пшеничный 30, масло сливочное 30, лук репчатый 25, яблоки 25, уксус 3 %-й 5, яйцо 1 шт., картофель отварной 100, огурцы свежие 20, помидоры 20, перец, зелень.*

### *28. Завью пудиньш (запеканка)*

Рыбное филе пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и пассированным луком,

добавляют яйца, соль, перец, укладывают не толстым слоем на сковороду или противень, посыпают сыром или сухарями и запекают.

При подаче нарезают на порционные куски и поливают сметанным соусом с добавлением мускатного ореха. Гарнируют картофелем и зеленым горошком.

*Треска (горячего копчения, протертая без головы) 75, хлеб пшеничный 20, молоко 15, яйцо 1 шт., лук репчатый 25, маргарин столовый 10, сухари 5, сыр 5, соус сметанный 100, орех мускатный 0,02, перец, картофель отварной 100, горошек зеленый 50.*

## *29. Запеканка из трески и белого хлеба*

Филе трески натирают солью, обваливают в муке и обжаривают в разогретом жире. Белый хлеб нарезают тонкими ломтиками, заливают молоком, дают набухнуть. В сотейник укладывают слоями обжаренную треску и замоченный белый хлеб, заливают яйцами и запекают в духовке.

*Треска (филе) 100, мука 5, хлеб белый 50, маргарин 15, молоко 125, яйцо 1/2 шт., соль.*

## *30. Рыба в тесте*

Филе рыбы нарезают небольшими кусками, сбрызгивают маринадом и оставляют на 1–2 часа. Из воды, муки, растительного масла и соли готовят жидкое тесто, вводят в него взбитые белки. Кусочки рыбы обмакивают в тесте и жарят на хорошо разогретой сковороде в большом количестве растительного масла. Маринад готовят так: в растительное масло добавляют лимонный сок, зелень петрушки, перец, соль.

*Рыба 190, масло растительное (для жаренья) 10; для теста: мука 80, вода 60, масло растительное 5, яичные белки 3 шт., соль;*

*для маринада: сок лимонный (можно заменить разведенной лимонной кислотой) 20, масло растительное 5, зелень, перец, соль.*

## *31. Баранина, припущенная в тминном соусе*

Баранину с косточкой нарезают на 3–4 кусочка на порцию и припускают со специями. На полученном бульоне готовят белый соус с тмином, который вводят в горячий соус, после чего кипятят. В соус кладут мясо и тертый чеснок. Подают блюдо с

отварным картофелем, посыпав сверху зеленью.

*Баранина 150, лук репчатый 25, морковь 5, сельдерей 3, петрушка 3, мука пшеничная 5, масло сливочное 15, сметана 10, тмин 0,5, чеснок 0,25, картофель 200, зелень.*

## *32. Шницель рижский*

Свинину отбивают, смачивают в яйцах, панируют в сухарях и жарят. При подаче на шницель кладут дольки крутых яиц, а на гарнир подают жареный картофель и свежие помидоры.

*Свинина 115, яйцо (для смачивания) 1/6 шт., комбижир свиной 10, масло сливочное 5, яйцо 1/2 шт., помидоры 40, картофель 100, соль.*

## *33. Каша перловая с копченой грудинкой и молоком*

В кипящую воду засыпают промытую крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют молоко, перемешивают, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. Копченую корейку нарезают мелкими кубиками и жарят. При подаче кашу поливают жиром со шкварками. Отдельно подают холодное молоко.

*Крупа ячневая или перловая 65, молоко 100, вода 150, корейка копченая 25, соль.*

## *34. Кидас*

Рубцы вычищают, несколько раз промывают и отваривают целиком в течение 5–6 часов, затем снова выскабливают, нарезают лапшой. Свинину, нарезанную крупными кусками, слегка обжаривают вместе с копченым салом и луком, складывают в кастрюлю, перекладывая мясо рубцами, нарезанной морковью и петрушкой. Варят на умеренном огне до полной мягкости мяса (примерно 2 часа).

Свежую капусту тушат вместе с салом до полуготовности. Когда появится достаточное количество сока и вытопится жир, всыпают крупу и продолжают тушить до ее готовности. Затем добавляют отварной картофель, взбитые яйца, все перемешивают в однородное пюре. Из этого пюре скатывают шарики величиной с голубиное яйцо, обваливают их в муке и слегка поджаривают на масле и сале. Гарнируют рубцы шариками-тефтелями.

*Рубцы 250, свинина 125, сало копченое 25, лук репчатый 35,*

*морковь 20, петрушка 10, соль;*

*для гарнира: капуста 125, сало 10, крупа перловая или гречневая 20, картофель 100, яйцо 1 шт., соль.*

### *35. Сердце тушеное*

Сердце нарезают толстыми ломтями, шпигуют их копченым салом и обжаривают на сковороде с разогретым жиром. Затем перекладывают их в сотейник, заливают соком, образовавшимся при жареньи, добавляют нарезанный лук, петрушку, морковь, томат-пюре, немного воды и тушат до готовности. В конце заправляют поджаренной пшеничной мукой, сметаной, дают закипеть.

*Сердце (говяжье) 150, шпик копченый 20, жир 15, лук репчатый 20, петрушка 10, морковь 20, томат-пюре 10, мука 5, сметана 30, специи, соль.*

### *36. Голье в соусе*

Отварное сердце, легкое, почки, вымя пропускают через мясорубку. Мелко нарезанный шпик обжаривают с луком, добавляют подготовленный ливер и обжаривают вместе. Затем посыпают мукой, вливают воду, кладут томат-пюре, соль, тушат, в конце добавляют сметану. Подают с солеными огурцами и отварным картофелем.

*Сердце 25, легкие 25, почки 25, вымя 25, шпик копченый 15, лук репчатый 35, мука 5, томат-пюре 10, соль.*

### *37. Мясо рубленое*

Корейку, нарезанную мелкими кубиками, обжаривают **с**луком до прозрачности и добавляют мясо, пропущенное через мясорубку с крупной решеткой, продолжают жарить, затем посыпают мясо мукой, добавляют бульон, сметану, специи и доводят до готовности. Подают с отварным картофелем и соленым огурцом.

*Говядина 161, корейка копченая 34, лук репчатый 24, мука пшеничная 3, сметана 30, картофель 207, огурцы соленые 55.*

### *38. Землянику брокастис (крестьянский завтрак)*

Копченую корейку, колбасу нарезают кубиками и обжаривают с луком. Отварной картофель, нарезанный ломтиками, обжаривают отдельно на сливочном масле. Картофель укладывают на сковороде вместе с обжаренными мясными продуктами. Яйца смешивают с молоком и добавляют соль. Этой смесью заливают картофель с корейкой и колбасой и запекают. При подаче посыпают зеленым луком. Отдельно подают соленые огурцы.

*Колбаса 31, корейка копченая 39, лук репчатый 24, яйцо 2 шт., молоко 30, картофель 207, масло сливочное 15, огурцы соленые 55, лук зеленый 6.*

## *39. Каша перловая молочная с копченой грудинкой*

В кипящую воду всыпают промытую кашу и варят до мягкости, затем вливают молоко, перемешивают и доводят до готовности. Копченую грудинку нарезают мелкими кубиками и обжаривают. При подаче кашу поливают жиром со шкварками. Отдельно подают холодное молоко.

*Крупа перловая 60, вода 125, молоко 350, грудинка копченая 25, соль.*

## *40. Запеканка из мяса и овощей*

I вариант. Мелко нарезанный лук жарят на сливочном масле, добавляют пропущенное через мясорубку вареное мясо, сметану, перемешивают. Картофель, морковь отваривают в подсоленной воде, очищают, измельчают, свежую капусту шинкуют, перетирают с солью, все перемешивают. Подготовленное мясо и овощи укладывают в сотейник слоями, заливают томатным соусом, посыпают сухарями и запекают в духовке.

*Мясо вареное 100, картофель 100, капуста свежая 100, морковь 50, лук репчатый 35, сметана 10, масло сливочное 5, сухари 10, соль.*

II вариант. Вареное мясо нарезают небольшими ломтиками, обжаривают на сковороде до образования румяной корочки. Сырые морковь, картофель очищают, нарезают ломтиками, капусту шинкуют. Мясо и овощи укладывают слоями, перекладывая размельченными кореньями (луком, сельдереем, петрушкой), смазывают сметаной, заливают бульоном, чтобы продукты были только покрыты. Запекают при закрытой крышке. Подают с растопленным сливочным маслом.

*Мясо вареное 100, картофель 100, капуста свежая 100, морковь 50, лук репчатый 35, петрушка 10, сельдерей 20, масло сливочное 10, сметана 10, соль.*

### *41. Скабапутра*

В кипящую воду кладут промытую ячневую крупу и варят до мягкости, затем растирают, смешивают со сметаной, слегка подогревают. В горячую массу ложкой опускают простоквашу, чтобы образовались комки. После этого вливают молоко и дают закиснуть. Соль в скабапутру не кладут. Едят ее в холодном виде с отварным картофелем, сельдью или овощной запеканкой.

*Крупа ячневая 25, вода 125, молоко 125, простокваша 60, сметана 30.*

### *42. Каша из перловой крупы с сушеными яблоками*

Предварительно замоченную перловую крупу варят с добавлением соли почти до мягкости, затем кладут мелко нарезанные сушеные яблоки, вливают клюквенный сок, всыпают сахар и варят до полной готовности крупы. Подают в охлажденном виде с молоком.

*Крупа перловая 60, яблоки сушеные 10, сок клюквенный 15, сахар, соль.*

### *43. Каша ячневая с картофелем*

В кипящую воду всыпают промытую ячневую крупу и варят до полуготовности, затем добавляют нарезанный тонкими ломтиками картофель. Когда картофель будет почти готов, вливают молоко, солят и, непрерывно помешивая, варят до готовности. В кашу можно вместо картофеля класть мелко нарезанную морковь или нашинкованную капусту. Подают с обжаренным шпиком. Отдельно подают молоко или простоквашу.

*Крупа ячневая 45, вода 125, картофель 125, молоко 125, соль.*

### *44. Крупеник*

На молоке или на воде варят гречневую кашу. Сливочное масло или маргарин растирают с сахаром, добавляют яйца,

лимонную цедру, соединяют с охлажденной гречневой кашей и протертым творогом, все хорошо перемешивают, выкладывают в смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и запекают в духовке. Подают крупеник горячим с растопленным сливочным маслом или с холодной фруктовой подливкой.

*Крупа гречневая 80, вода или молоко 125, творог 100, масло сливочное или маргарин 10, яйцо 1/2 шт, сахар 15, сухари 5, лимонная цедра 5.*

### *45. Запеканка из ячневой крупы*

Варят ячневую кашу. Сливочное масло или маргарин растирают с сахаром до его растворения, добавляют яичные желтки. Сушеные яблоки варят в сахарной воде. Соединяют охлажденную кашу, подготовленное масло и яблоки, хорошо перемешивают, вводят взбитые белки. Полученной массой заполняют форму, посыпанную сухарями, и запекают в духовке при среднем нагреве. Едят запеканку в холодном виде с фруктово-ягодными соусами.

*Крупа ячневая 75, масло сливочное или маргарин 15, сахар 20, яблоки сушеные 15 (или свежие — 80), яйцо 1/2 шт., соль.*

### *46. Капуста квашеная, тушенная с ячневой крупой*

В котле распускают свиной жир, обжаривают в нем мелко нарезанный лук, кладут капусту, вливают воду или бульон, чтобы капуста была только покрыта, кладут промытую ячневую крупу и тушат до мягкости крупы и капусты. В конце добавляют соль и сахар по вкусу.

*Капуста квашеная 150, жир свиной 25, лук репчатый 35, крупа ячневая 10, сахар, соль.*

### *47. Запеканка овощная*

Морковь, свежую капусту, зеленый горошек отваривают на пару или в соленой воде почти до мягкости. Затем морковь нарезают кружочками, капусту — квадратиками, перемешивают, укладывают в форму, заливают разведенным в молоке яйцом, посыпают сухарями, сверху кладут комочки сливочного масла и запекают в духовке.

*Морковь 50, капуста свежая 50, зеленый горошек 25, яйцо 1/4*

*шт., молоко 60, масло сливочное 5, сухари 5, соль.*

### *48. Картофель отварной с творогом*

Творог пропускают через мясорубку, укладывают горкой на тарелку, рядом кладут отварной картофель и кусочек сливочного масла. Творог поливают сметаной, а картофель посыпают зеленым луком.

*Картофель 200, творог 100, сметана 30, масло сливочное 15, лук зеленый 5, соль.*

### *49. Картофельные оладьи со сметаной*

Сырой картофель протирают на терке, добавляют к нему муку, яйца, соль, мускатный орех, перемешивают и жарят оладьи. Подают, полив сметаной или маслом.

*Картофель 150, мука пшеничная 20, яйцо 1/3 шт., орех мускатный 0,15, масло подсолнечное 5, сметана 30, или масло сливочное 10, соль.*

### *50. Картофель, запеченный с сыром*

Картофель отваривают в соленой воде, нарезают кружочками, укладывают в форму, пересыпая тертым сыром, посыпают сухарями, покрывают комочками сливочного масла и запекают в духовке.

*Картофель 125, сыр 10, масло сливочное 5, соль.*

### *51. Котлеты из гороха (фасоли)*

Замоченный горох (фасоль) отваривают до мягкости и дважды пропускают через мясорубку. В слегка охлажденную массу добавляют мелко нарезанный, поджаренный на масле, лук, взбитое яйцо, муку, соль, все перемешивают. Приготовленную массу разделывают на круглые котлеты, обваливают их в сухарях, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки.

*Горох или фасоль 75, масло сливочное 5, лук репчатый 20, яйцо 1/2 шт., мука пшеничная 10, сухари 10, жир 10, соль.*

### *52. Комы гороховые*

Замоченный горох и очищенный картофель отваривают (отдельно), пропускают в горячем виде через мясорубку, добавляют нарезанный мелкими кубиками копченый шпик, обжаренный с нашинкованным луком, конопляную массу (для получения такой массы семена конопли перебирают, поджаривают, толкут в ступке или 5–6 раз пропускают через мясорубку до образования жирной вязкой массы), соль, хорошо перемешивают и формуют комы — шары величиной в среднюю картофелину. Подают с простоквашей или пахтой.

*Горох 100, картофель 50, шпик копченый 25, лук репчатый 35, конопляная масса 25, соль.*

## *53. Спетя пирадзини (пирожки со шпиком)*

Копченую грудинку зачищают от кожи, нарезают кубиками и жарят с луком. Затем охлаждают, добавляют сахар, перец и перемешивают. Пирожки разделывают обычным способом, придают им форму полумесяца, смазывают яйцом и выпекают.

*Мука пшеничная 35, сахар 2, молоко 15, дрожжи 2, маргарин столовый 5, яйцо 1/10 шт.;*

*для фарша: копченая грудинка 20, лук репчатый 5, сахар 1, перец, соль.*

## *54. Слойка из ржаного хлеба*

В порционную посуду кладут ржаной хлеб (без корки), затем слой брусничного варенья и так повторяют еще раз. Сверху украшают взбитыми сливками, тертым хлебом и вареньем. Отдельно подают молоко.

*Сливки (35 % жирности) 100, сахар 10, хлеб 30, брусничное варенье 50.*

## *55. Пудинг творожный*

Сливочное масло или маргарин растирают с сахаром, ванилью, лимонной цедрой и яичными желтками (до растворения сахара), соединяют с творогом, добавляют промытый изюм, молотые сухари, сметану, хорошо перемешивают и вводят взбитые белки. Массу выкладывают в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, сверху также посыпают сухарями, покрывают кусочками сливочного масла и запекают в духовке.

*Творог 125, сахар 25, яйцо 1 шт., изюм 20, сметана 10, масло сливочное или маргарин 10, сухари 15, цедра лимонная, ваниль.*

## *56. Бубертс (манная каша со взбитыми сливками)*

Сваренную на молоке полувязкую манную кашу охлаждают до 70–80°, добавляют растертые с сахаром и ванилином яичные желтки, размельченные и поджаренные орехи. Массу тщательно перемешивают и выкладывают на противень, а затем осторожно вводят взбитые белки и запекают. Подают в холодном виде с клюквенным соусом.

*Крупа манная 20, молоко 100, сахар 15, ванилин 0,01, яйцо 1/5 шт., миндаль 12; для соуса: клюква 30, сахар 25, крахмал 3.*

## *57. Бурхану плаценис*

Из дрожжевого теста формуют ватрушку с морковью, смазывают яйцами и выпекают. Для фарша вареную морковь пропускают через мясорубку, добавляют сахар, лимонную цедру, соль, сырые яйца, сметану, муку и перемешивают.

*Мука пшеничная 50, маргарин столовый 5, сахар 5, яйцо 1/2 шт., дрожжи 2; для фарша: морковь 30, сахар 5, цедра лимонная 0,2, яйцо 1/3 шт, сметана 10, мука пшеничная 3.*

## *58. Кисель из молока*

Молоко кипятят, добавляют сахар, обжаренные и размельченные орехи, ваниль, вливают разведенный картофельный крахмал, доводят до кипения. Затем выливают на блюдо или в тарелки, посыпают размельченными орехами, сахаром, охлаждают. Чтобы кисель не был тягучим, половину крахмала заменяют пшеничной мукой.

*Молоко 250, сахар 25, орехи (очищенные) 10, крахмал 10, ваниль.*

## *59. Кисель из моркови*

Очищенную и натертую на крупной терке морковь опускают в кипящую воду и варят до мягкости, затем добавляют сахар, кислый сок (клюквенный, лимонный и др.), разведенный

холодной кипяченой водой картофельный крахмал, доводят до кипения, выливают на блюдо, посыпают сахаром. Подают охлажденным с молоком. Так же готовят кисель из тыквы.

*Морковь 125, вода 250, сахар 125, крахмал 10, сок лимонный или клюквенный.*

### *60. Кисель из черного хлеба*

Ломти черного хлеба подсушивают и подрумянивают в духовке, затем заливают кипятком, немного варят и протирают через сито. В полученную массу кладут сахар, предварительно замоченные сухофрукты, снова ставят на огонь и варят до мягкости сухофруктов, вливают крахмал, доводят до кипения, выливают на блюдо, посыпают сахаром, охлаждают. Подают с молоком.

*Сухари ржаные 50, вода 250, сухофрукты 30, сахар 25, крахмал 10.*

### *61. Кисель из ревеня с молоком (или со взбитыми сливками)*

Ревень очищают, промывают, нарезают кусочками (1–2 см), опускают в кипяченую воду, добавляют сахар, корицу и доводят до готовности. Затем вводят крахмал и дают вскипеть. Готовый кисель разливают в порционную посуду, сверху посыпают сахаром и охлаждают. Подают с холодным молоком или сливками.

*Ревень 50, сахар 25, крахмал картофельный 10, корица 0,2, молоко 200, или сливки 20, сахар 5.*

### *62. Квас молочный*

Молоко кипятят с сахаром, охлаждают до 20°, добавляют разведенные дрожжи и заквашивают. Готовый квас разливают в бутылки и охлаждают.

*Молоко 1250, сахар 50, дрожжи 10.*

### *63. Култенис (квас)*

Из ржаной муки грубого помола, крутого кипятка готовят жидковатое тесто и взбивают его до тех пор, пока оно не станет однородным., светлым и пенистым. Затем разбавляют теплой

водой, чтобы жидкость была чуть слизистой, добавляют закваску из ржаного теста или взбитую простоквашу (при частом приготовлении — остатки предыдущего кваса; для ускорения брожения добавляют дрожжи, сахар или мед), и ставят в теплое место. Готовый квас (прозрачный напиток с приятным вкусом кислого молока) помещают в холодное место.

### *64. Простокваша с медом*

В хорошо охлажденную простоквашу добавляют по вкусу мед, взбивают венчиком.

### *65. Взбитые сливки с орехами*

Сливки взбивают с сахаром и ванилью, соединяют с обжаренными размельченными орехами, размешивают. Вместо орехов в сливки кладут какао, засахаренные фрукты, варенье.

*Сливки (35 % жирности) 60, сахар 5, орехи (очищенные) 10, какао 3, засахаренные фрукты или варенье 15.*

### *66. Хлеб черный с клюквенным соком*

Воду кипятят с сахаром, добавляют клюквенный сок, мед и охлаждают. Черный хлеб, с которого срезана корка, крошат, заливают подготовленной жидкостью, дают постоять несколько часов и подают с молоком.

*Хлеб черный 100, вода 60, сок клюквенный 60, сахар 10, мед 25.*

### *67. Запеканка из черного хлеба*

Черствый черный хлеб измельчают на терке, перемешивают с корицей и частью сахара. Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками. В форму, смазанную сливочным маслом, укладывают слоями: хлеб, покрытый кусочками сливочного масла, ломтики яблок, посыпанные сахаром, снова хлеб, сливочное масло, яблоки и т. д. Верхний слой — хлебный. Заливают все яично-молочной смесью и запекают в духовке.

*Хлеб черный (черствый) 100, яблоки 100, сахар 25, масло сливочное 25, молоко 60, яйцо 1/2 шт.*

## *68. Яблоки в тесте*

Яичные белки смешивают с сахаром, солью, частью молока, всыпают муку, замешивают однородное тесто, в конце вливают оставшееся молоко. Ставят тесто на 25–30 минут для набухания. Яблоки очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кружочками толщиной 1 см, пересыпают сахаром. В тесто вводят взбитые сливки, перемешивают. Наколотый на вилку кружок яблока обмакивают в тесто, кладут на сковороду с разогретым жиром и обжаривают с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые яблоки посыпают сахарной пудрой и корицей, подают горячими.

*Яблоки 100; для теста: мука пшеничная 25, яйцо 1/2 шт., молоко 30, сахар 5, сливки (35 % жирности) 10, жир 25.*

## *69. Пушперникели*

Сливочное масло растирают с сахаром и корицей, добавляя по одному яйцу, затем вводят растворенный в воде углекислый аммоний или пекарский порошок (за неимением пекарского порошка используют смесь воды и лимонной кислоты, взятых поровну), размельченные орехи, пшеничную муку и замешивают тесто. Раскатывают его на колбаски диаметром 2 см, укладывают их на лист, скалкой придают плоскую форму, смазывают яйцом и выпекают в духовке при среднем нагреве до светло-желтого цвета. Еще теплые пушперники нарезают косыми продолговатыми кусочками.

*Мука 125, масло сливочное 25, яйцо 1 шт., сахар 50, орехи лесные (ядра) 10, корица, углекислый аммоний или пекарский порошок.*

## *70. Булочки с тмином*

Готовят опарное тесто: насыпают в посуду половину предусмотренной рецептом муки, вливают подогретое до 30–35° молоко, разведенные дрожжи и замешивают жидкое тесто, накрывают полотенцем и ставят на 1–1,5 часа в теплое место. За это время опара должна увеличиться в объеме в 1,5–2 раза. Затем всыпают в нее оставшуюся муку, добавляют растворенную в небольшом количестве воды соль, сливочное масло (маргарин), растертое с сахаром, яйцами, (кардамоном), хорошо вымешивают, снова ставят для брожения в теплое место на 1,5–2 часа. Готовое тесто разделывают на кусочки по 45–50 г, формуют из них

круглые булочки, укладывают их на лист, дают расстояться. Затем смазывают яйцом, в середину каждой булочки вдавливают кусочки сливочного масла, посыпают тмином и выпекают в духовке.

*Молоко 125, мука 300, дрожжи 10, масло сливочное или маргарин 35, сахар 25, масло сливочное 15, тмин, кардамон, соль.*

## *71. Пирог с ревенем*

Готовят безопарное дрожжевое тесто: молоко подогревают, растворяют в нем соль, сахар, добавляют часть муки, разведенные дрожжи, замешивают. Всыпают оставшуюся муку, вливают растопленное масло (маргарин) и месят до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук и посуды, ставят в теплое место на 2,5–3 часа. Готовое тесто укладывают на лист слоем 1,5 см, дают расстояться. Затем покрывают слой мелкими кусочками очищенного ревеня, заливают смесью из яиц, сметаны, ванилина, сахара и выпекают в духовке.

*Для теста: молоко 60, мука пшеничная 125, дрожжи 5, масло сливочное (маргарин) 25, сахар 25, соль; для начинки: ревень 125, яйцо 1/4 шт., сметана 30, сахар 10, ванилин.*

## *72. Сиетя пирадзини*

Копченую грудинку без кожи нарезают кубиками и обжаривают вместе с луком, охлаждают, добавляют сахар, перец, соль, перемешивают. Из дрожжевого теста формуют пирожки в виде полумесяца с начинкой из грудинки, смазывают яйцом и выпекают в духовке.

*Для теста: мука 90, молоко 50, сахар 5, дрожжи 5, маргарин 10, яйцо 1/2 шт., соль; для начинки: грудинка копченая 50, лук репчатый 20, сахар, перец, соль.*

## *73. Палочки слоеные*

В просеянную муку крошат сливочное масло, добавляют сметану, разведенный в муке углекислый аммоний, замешивают тесто, охлаждают. Затем раскатывают слоем толщиной 2–3 мм и нарезают полоски толщиной 5–6 см, длиной 10–12 см. Полоски сворачивают трубочкой, начиная с длинной стороны, укладывают на лист, смазывают взбитыми яйцами, посыпают солью крупного

помола и тмином. Выпекают в духовке до светло-желтого цвета.

*Мука пшеничная 90, масло сливочное 25, сметана 30, яйцо 1 шт., углекислый аммоний, тмин, соль.*

## *74. Печенье из овсяных хлопьев*

Половину сливочного масла растирают с сахаром, яичными желтками и корицей до растворения сахара, смешивают со слегка обжаренными на оставшемся масле и охлажденными овсяными хлопьями, добавляют пшеничную муку, взбитые белки, перемешивают. Чайной ложкой выкладывают комочки теста на лист и выпекают в духовке при среднем нагреве до светло-коричневого цвета.

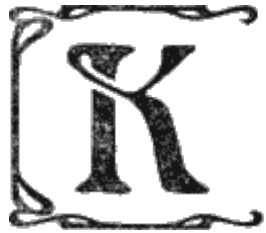
*Масло сливочное 35, сахар 25, яйцо 1 шт., хлопья овсяные 75, мука пшеничная 10, корица.*

## *75. Розинмазес*

Муку, соль, сахар перемешивают, дрожжи разводят в теплом молоке, масло подогревают, смешивают с остальным молоком, замешивают тесто, выдерживают его час в теплом месте. Подошедшее тесто смешивают с нарезанным на кусочки и обвалянном в муке изюмом, хорошо вымешивают. Формуют из теста круглые булочки (примерно 6 штук), кладут их на смазанный маслом лист, дают подойти, обмазывают взбитым яйцом, выпекают в духовке на умеренном огне.

*Мука 125, молоко 60, масло сливочное 10, изюм 10, дрожжи 10, сахар, соль.*

# Киргизская кухня




Киргизская кухня очень близка к казахской и многие блюда этих народов повторяют друг друга и часто совпадают по названию.

Национальный вид мяса — конина, но теперь киргизы, в основном, едят баранину (свинина полностью исключена). Некоторые блюда из конины очень популярны. Например, чу-чук. Его готовят из охлажденной конины и каленого жира. Срезанное с ребер мясо и жир из пашины нарезают кусками длиной 25 см, посыпают солью, перцем, добавляют чеснок, перемешивают и выдерживают сутки. Обработанные кишки выворачивают жировой частью вовнутрь и наполняют (одновременно в два слоя) маринованным мясом и жиром. Концы кишок связывают шпагатом, соединяют и варят на слабом огне около часа. Затем делают несколько проколов и продолжают варить еще 1,5 часа.

Знаменитый бешбармак (по-киргизски — «туурагэенэт») готовят, в отличие от казахского, с более концентрированным соусом (чык). В Северной Киргизии в бешбармак не добавляют тесто, а вместо него вводят много лука и айрана (катыка), и такое блюдо носит название «Нарын». Готовят бешбармак и нарын из свежезарезанного барана, а едят, соблюдая определенный церемониал. К блюду подается кусок вареной печени с жирным куском мяса с костью и отдельно, в пиалах, — бульон. Кости с мясом распределяются между участниками трапезы в зависимости от возраста, уважения и занимаемого положения. Очень часто во все мясные блюда и особенно в мясные фарши закладывается курдючное сало. Киргизы любят сдабривать мясо красным и черным молотым перцем и зеленью.

Мясо в сочетании с тестом (хошан, госкийда, гошнан, манты, самса) так же популярно, как и блюда из натурального мяса.

Киргизская кухня богата супами. Их, как правило, готовят очень густыми с самыми различными наполнителями из мяса, мучных изделий, овощей. Особенностью киргизских супов является то, что для них сначала жарят основу, а затем уже заливают ее водой.

Широк у киргизов ассортимент мучных изделий. В праздничные дни и торжества они являются украшением стола. Это баурсак, хворост, вертушки, каттама, чак-чак и др. Лепешки готовят различными способами. Вот один из них, свойственный только киргизской кухне — кемеч нан. Технология приготовления этого блюда такова. Готовят обычное дрожжевое тесто, затем кладут его слоем средней толщины в специальный казан продолговатой формы и выпекают при слабом нагреве. Кемеч готовят еще и по-другому. Делают маленькие сдобные лепешки величиной с крупную монету, пекут в золе, кладут в горячее молоко и сдабривают маслом и сузьмой.

Мучные блюда часто сочетаются с молочными продуктами — айраном, кумысом, сырами домашнего производства.

В последние годы в национальной киргизской кухне потребляется заметно больше картофеля и овощей, различных круп, консервированных продуктов, фруктов.

Ассортимент холодных блюд и закусок пополнился новыми мясными и рыбными, овощными кушаньями, сохранив в то же время присущие им с давних времен особенности. Это — обильное использование мяса, субпродуктов, пряностей. Особо распространена закуска «быжы» — кровяная колбаса из бараньих легких.

Сладкий стол киргизов имеет свои особенности и также традиционен, как и у казахов. Здесь сладости подают до и после приема пищи, а точнее сказать — их вообще не убирают со стола. Кроме свежих фруктов, дынь, винограда, ягод, весь обед сопровождает также чай. Этот напиток киргизы пьют не только за обедом, но и утром, и в полдень, и после ужина. К чаю обычно подают боурсаки (жаренные в жире шарики из кислого теста) или другие мучные изделия — гокай, санза, ютаза, танмошо, женмошо, кинкга. Киргизы пьют преимущественно зеленый плиточный чай с молоком, солью, перцем и обжаренной на масле мукой. Самый распространенный — атканчай: заварка, молоко, соль. Чай обязательно заваривают в фарфоровом чайнике и подают в пиалах.

Любят киргизы сладкий горячий напиток — бал, изготавливаемый из меда с добавлением черного молотого перца, корицы, гвоздики, имбиря, лаврового листа.

# Рецепты блюд киргизской кухни

### *1. Салат «Сусамыр»*

Капусту, редьку и джусай (петрушку) шинкуют соломкой и отдельно маринуют. Вареный картофель нарезают кубиками, соединяют с маринованными овощами, добавляют зеленый горошек и перемешивают. При подаче салат укладывают горкой, заправляют салатной заправкой и украшают яйцом и зеленью.

*Капуста белокочанная 60, сахар 5, уксус 3 %-й 10, лук репчатый 40, горошек зеленый консервированный 20, картофель 40, яйцо 1 шт., зелень 5, редька 20, джусай (петрушка) 10; для томатной заправки: масло растительное 10, яйцо (желток) 1, уксус 3 %-й 3, патиссоны 50, сахар 2, специи, соль.*

### *2. Салат «Нарын»*

Вареное мясо нарезают соломкой, лук — кольцами, редьку — соломкой и все хорошо перемешивают. При подаче укладывают горкой и украшают зеленью.

*Мясо конины 100, лук репчатый 30, редька 120, зелень петрушки 5, соль.*

### *3. Чу-чук (колбаски)*

Мясо конины и конский жир срезают с ребер и солят. Подготовленные кишки нарезают на куски длиной по 45 см и один конец завязывают шпагатом. Мясо и жир одновременно двумя слоями вкладывают в кишку, а концы полученного батона соединяют так, чтобы получилась круглая колбаса. Ее кладут в холодную воду и варят на слабом огне. Через час на ней делают несколько проколов и доваривают на слабом огне (1–1,5 часа). Затем колбасу вынимают и охлаждают. При подаче ее нарезают вместе с оболочкой.

*Мясо конины (жирное) 440, кишки конские 40, специи, соль.*

### *4. Шорпо (суп)*

Баранину рубят на порционные кусочки (с костями),

посыпают солью и перцем, кладут в котел с жиром и жарят до образования румяной корочки, затем добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами, и свежие помидоры, вливают воду, дают прокипеть 5–10 минут, кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности в закрытой посуде. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 170, картофель 170, помидоры 50, лук репчатый 20, сало баранье (сырец) 30, перец 0,5, зелень, соль.*

### *5. Лагман по-киргизски (густой суп)*

Из пресного теста готовят лапшу и отваривают ее в подсоленной воде. Из мяса и овощей готовят соус. Мясо, нарезанное маленькими кусочками, обжаривают до образования корочки коричневого цвета, кладут нарезанные мелкими кубиками редьку, лук, перец и жарят их вместе с мясом. Затем добавляют томат-пюре, рубленый чеснок, заливают бульоном и варят до готовности. При подаче подогретую лапшу заливают соусом. В этот соус можно добавить болгарский перец. Уксус подают отдельно.

*Говядина 110, маргарин столовый 15, мука пшеничная 100, лук репчатый 20, томат-пюре 10, редька 80, чеснок 5, сода 2, уксус 3 %-й 8, перец 0,5, соль, зелень.*

### *6. Кесме (суп по-киргизски)*

Баранину и курдючное сало нарезают брусочками и жарят до готовности с добавлением томата. Лук, бланшированную редьку и джусай (петрушку), нарезанные соломкой, пассируют отдельно. Затем в мясо кладут пассированные овощи, добавляют немного бульона и тушат до готовности, после чего вливают оставшийся бульон и доводят до кипения. В кипящий бульон с мясом и овощами вводят лапшу и варят 3–5 минут. Затем добавляют мелко нашинкованный чеснок и заправляют специями. Подают суп в кисе (пиале).

*Баранина 110, томат-паста 5, редька 40, джусай 10, лук репчатый 20, сало курдючное 10, чеснок 5, кости 100, мука 30, яйцо 1/4 шт., соль, специи.*

### *7. Батта (густой суп)*

Перебранный и промытый рис припускают. Соус готовят так же, как для лагмана (описание см. выше). При подаче рис заливают соусом.

*Мясо 80, рис 100, редька 40, перец овощной 30, комбижир животный 10, томат-пюре 15, лук репчатый 15, уксус 3 %-й 5, перец 1, соль.*

### *8. Бешбармак по-киргизски*

Баранину варят крупными кусочками в небольшом количестве воды с добавлением соли и перца, затем нарезают тонкими ломтиками шириной 0,5 см, длиной 5 см. Пресное тесто тонко раскатывают и нарезают в виде продолговатых прямоугольников, отваривают в бульоне, соединяют с бараниной и луком, нарезанным кольцами и припущенным в бульоне, добавляют соль и перец. Подают бульон отдельно в чашках (пиалах).

*Баранина 160, лук репчатый 30, перец красный или черный молотый 0,5, мука пшеничная 60, вода для теста 20, соль.*

### *9. Кульчетай (мясо с бульоном)*

Баранину (кусками по 1,5–2 кг) варят в воде (3-л воды на 1 кг мяса). Готовое мясо нарезают широкими тонкими ломтями по 10–12 г. Пресное крутое тесто раскатывают, как для лапши, разрезают его на куски квадратной формы и отваривают в бульоне. Лук, нарезанный кольцами, варят в небольшом количестве жирного бульона с перцем. При подаче лапшу смешивают с луком и кладут на нее мясо. Бульон подают отдельно в пиалах.

*Баранина 120, мука пшеничная 80, лук репчатый 20, перец 0,5, яйцо 1/2 шт.*

### *10. Каттама (изделие из теста)*

В подогретой воде разводят дрожжи, кладут соль, замешивают густое тесто и ставят его в теплое место для брожения на 3–4 часа. В процессе брожения тесто обминают два раза. Готовое кислое тесто разделывают на булочки, раскатывают, как для лапши, кладут на него ровным слоем нарубленный спассированный с маслом репчатый лук, сворачивают рулетом и

складывают 3–4 раза в виде клубочка. Затем еще раз раскатывают в виде круглой лепешки толщиной в 1 см и жарят на сковороде в небольшом количестве масла. Отдельно подают бульон.

*Мука пшеничная 80, маргарин столовый 15, лук репчатый 15, дрожжи 2, бульон мясной 150, соль.*

### *11. Форель, жаренная по-иссыккульски*

Обработанную рыбу нарезают на порции, панируют в муке и жарят. Бланшированную редьку обжаривают вместе с луком. Отдельно жарят болгарский перец, шинкованный соломкой, пассируют томат и соединяют с редькой и луком. При подаче рыбу гарнируют и оформляют зеленым горошком, патиссонами, помидорами и зеленью.

*Форель 150, мука 5, масло растительное 20, лук репчатый 120, помидоры свежие 80, редька 70, перец болгарский 30, томат-пюре 10, патиссоны 50, зеленый горошек (пассированный) 20, зелень 6, специи, соль.*

### *12. Баранина, шпигованная курдючным салом*

Баранину шпигуют маринованным курдючным салом, чесноком, джусаем (петрушкой) и обжаривают, затем доводят ее до готовности в духовом шкафу. Подают баранину с обжаренными на курдючном сале овощами, шинкованными соломкой. Оформляют патиссонами и зеленью.

*Баранина 180, чеснок 5, джусай 10, сало курдючное 20, масло растительное 2; для гарнира: сало курдючное 15, редька 70, лук репчатый 40, перец болгарский 30, помидоры свежие 20, томат-паста 10, баклажаны 30, патиссоны 50, специи, соль.*

### *13. Котлеты «Ала-тоо»*

Из мяса готовят фарш с добавлением молока и желтков, затем разделывают его кружками, на середину которых кладут белок сваренного вкрутую яйца, заполненного зеленым маслом, и формуют зразы. Изделия смазывают льезоном, панируют и жарят во фритюре. До готовности зразы доводят в духовом шкафу. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 170, молоко 30, яйцо 1 шт., масло сливочное 20, зелень 3, мука 5, яйцо 1/2 шт., молоко 5, булочка 30, булочка для*

*крутона 20, масло топленое для жаренья 15; для гарнира: маслины 20, зеленый горошек 40, зелень 3, патиссоны 50, масло для поливки 10, картофель фри 50, специи, соль.*

### *14. Сусамыр (бифштекс)*

Говяжью вырезку нарезают поперек волокон, слегка отбивают, стараясь придать каждому куску форму лепешки. Курдючное или почечное сало нарезают мелкими кубиками, посыпают солью и черным молотым перцем. На мясную лепешку кладут подготовленное сало, заворачивают края, придают изделию круглую форму. Бифштексы слегка опыляют мукой и поджаривают на топленом масле.

*Говядина (вырезка) 125, сало курдючное 20, мука 5, масло топленое 10, перец, соль.*

### *15. Асип (колбаса)*

Бараньи кишки выворачивают, тщательно обрабатывают и промывают. Печень, сердце, легкие и баранье сало мелко нарезают, добавляют рубленый репчатый лук, перец, соль, сырой рис и все перемешивают. Этим фаршем начиняют кишки с таким расчетом, чтобы в них можно было влить воды примерно 150–200 г на порцию, после чего кишки завязывают. При варке кишки прокалывают иглой.

*Рис 80, печень, сердце и легкие 140, сало баранье (сырец) 30, лук репчатый 25, кишки (толстые) бараньи 0,5 м, перец, соль.*

### *16. Гошнан (пирожки)*

Дрожжевое тесто разделывают на круглые лепешки, кладут на них мелкие кусочки сырого мяса молодого барашка, смешанные с луком и заправленные перцем и солью, накрывают другой такой же лепешкой, края лепешки соединяют и защипывают. Жарят на сковороде в небольшом количестве жира. При подаче нарезают на несколько частей. Бульон подают отдельно.

*Баранина 100, мука 120, масло растительное 15, лук репчатый 30, перец молотый красный 1, дрожжи 3, соль.*

### *17. Хошан (пирожки)*

Муку делят на две части, из одной замешивают дрожжевое тесто, а из другой — пресное. Когда кислое тесто подойдет, его смешивают с пресным тестом, делят на куски по 40–50 г, раскатывают, кладут фарш и защипывают, собирая края теста к середине в виде узла, затем обжаривают с обеих сторон в глубокой сковороде с жиром, после чего вливают на одну треть высоты хошана воду, быстро накрывают крышкой и оставляют хошан в таком положении на 5 минут. При подаче поливают уксусом или подают его отдельно. Фарш готовят так: мясо и сало пропускают через мясорубку или рубят, добавляют лук, соль, перец и воду (15 % от веса мяса).

*Баранина 100, сало курдючное 15, масло сливочное 15, лук репчатый 70, мука 120, сода 1, дрожжи 2, уксус 3 %-й 25, перец черный молотый, соль.*

## *18. Гошкийда (пирожки)*

Замешивают крутое пресное тесто на подсоленной теплой воде, разделывают на кусочки, которые раскатывают круглыми лепешками.

Готовят фарш: мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой (или рубят), смешивают с рубленым репчатым луком, перцем, солью, добавив немного воды. Сырой фарш кладут на середину лепешки, защипывают, придав всему изделию форму шара. Выпекают в тандыре. После выпечки еще горячие изделия смазывают сверху растопленным столовым маргарином.

*Мясо говяжье 130, мука пшеничная 100, лук репчатый 50, маргарин столовый 4, перец черный молотый, соль.*

## *19. Гокай (изделие из теста)*

В готовое кислое тесто добавляют соду, смешанную с мукой, раскатывают тесто, как для лапши, разрезают на полоски шириной 6–7 см, вытягивают и скатывают в виде трубочки, которую вновь смешивают и раскатывают в виде лепешки, и жарят на сковороде в небольшом количестве жира. Подают к чаю.

*Мука пшеничная 80, масло топленое 10, сода 0,5, дрожжи 2, сахар 10.*

## *20. Санза*

Пресное тесто с добавлением масла, яиц, соды и соли разделывают на круглые маленькие булочки. В середине делают отверстия, смазывают маслом. После этого выворачивают края и перекручивают до получения тонкого кольца из теста, которое сворачивают фигуркой и жарят в жире. Подают к чаю.

*Мука 80, масло сливочное 5, масло растительное или масло хлопковое для жаренья 15, сода 0,5, яйцо 1/2 шт., соль.*

### *21. Ютаза (изделие из теста)*

Готовое кислое тесто натирают с мукой, затем раскатывают его, разрезают на полоски, смазывают маслом и сильно вытягивают, после чего сворачивают трубочкой, концы придавливают. Придают изделию круглую форму, кладут на касканы и варят на пару, как манты. Подают к чаю.

*Мука пшеничная 80, масло хлопковое 15, дрожжи 2.*

### *22. Самса (изделие из теста)*

Готовят пресное тесто и фарш из нарубленного кусочками сырого мяса, рубленого сырого репчатого лука, добавляют перец. Формуют пирожки и выпекают в тандыре.

*Мука пшеничная 80, баранина 80, лук репчатый 50, жир бараний топленый 3, перец красный 0,5, соль.*

### *23. Кинкга (изделие из теста)*

Пресное тесто замешивают с добавлением сливочного масла и питьевой соды, затем раскатывают в пласт толщиной 4–5 мм, нарезают в виде различных фигурок и жарят в раскаленном жире (фритюре). Подают к чаю.

*Мука пшеничная 80, масло сливочное 5, сода 1, сало растительное или масло хлопковое 20.*

### *24. Так-мошо (вертушки)*

Тан-мошо готовят из кислого теста. На столе, смазанном растительным маслом, формуют вертушки — переплетенные жгуты теста. Жарят в большом количестве растительного масла. Горячие вертушки подают, посыпав сахарным песком.

*Мука 80, масло хлопковое 20, сахар 10, дрожжи.*

### *25. Женмомо (изделие из теста)*

Замешивают кислое тесто, дают подойти, затем смешивают с пресным тестом в пропорции 1:1 и натирают питьевой содой, после чего добавляют в тесто растительное масло, обваливают в муке и снова натирают с содой. Это проделывают несколько раз. Тесто делят на кусочки, которым придают круглую форму, кладут на решетку (каскан) и варят, как манты, на пару 40–50 минут.

*Мука пшеничная 80, масло хлопковое 5, сода 0,5, дрожжи 3, соль,*

### *26. Печенье «Айгуль»*

Растирают сливочное масло, добавляют сахар, яйца и хорошо взбивают. Всыпают муку, замешивают тесто и формуют из него лепешки величиной с пятикопеечную монету. Выпекают их на противне и склеивают по две тонким слоем повидла.

*Мука пшеничная 140, сахар 100, масло сливочное 75, яйца 2 шт., повидло 50.*

### *27. Курут*

Цельное молоко кипятят, охлаждают, заквашивают кислым молоком и ставят в помещение с комнатной температурой. Затем процеживают через марлю (закисшее молоко должно иметь густую консистенцию), солят, кладут под пресс на 5–6 часов и сушат при 35–40°.

*Молоко цельное 1000, молоко кислое 200.*

### *28. Халвайтар (соус)*

Муку жарят **с**топленым курдючным салом до светло-коричневого цвета, после этого разводят горячей водой до консистенции густого соуса, кладут сахар и варят при слабом кипении 20–25 минут, все время помешивая. Подают халвайтар к лепешкам (нан) или булкам.

*Мука пшеничная 100, сахар 30, курдючное сало 100.*

### *29. Атканчай (чай)*

Заваривают крепкий чай, соединяют с молоком в соотношении 1:1, доводят до кипения, после чего кладут масло, соль, сметану и еще раз дают вскипеть. Разливают атканчай в пиалы и подают с лепешками.

*Молоко 100, чай 0,5, масло сливочное 5, сметана 30.*

### *30. Бал (сладкий напиток)*

В кипящую воду кладут имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист. После закипания снимают с плиты, плотно закрывают крышкой и дают постоять 5–10 минут, затем вводят мед, размешивают и процеживают. Подают в горячем виде.

*Мед 25, перец черный, лавровый лист, имбирь 1, корица 5, гвоздика 7, вода 200.*

### *31. Чай по-киргизски*

В пиалы наливают сливки и доливают их крепко заваренным подсоленным чаем. К чаю подают баурсаки. Их готовят так: из кислого теста формуют шарики (по 15 г), которые жарят в жире.

*Чай грузинский 0,75, сливки 20, соль 2; для баурсаков: мука 40, сало топленое 7, дрожжи 0,25, сахар 2.*

# Таджикская кухня

Тесное переплетение исторических судеб, сходные природные условия обусловили схожесть таджикской кухни с узбекской. *Обе* кухни имеют примерно одинаковый подбор сочетаний пищевых продуктов, принципов и приемов приготовления пищи, одну и ту же кухонную технику. И все же, несмотря на эту схожесть, имеется и немало отличий, которые позволяют говорить о таджикской кухне как об очень интересной в кулинарном отношении кухне народов Средней Азии.

В таджикской национальной кухне для приготовления блюд преимущественно используют баранину, курдючное сало, субпродукты, дичь (фазаны, перепелки, куропатки), индейку, реже — говядину, козлятину, мясо жеребят, в горных районах — мясо яков. Свинина исключена полностью.

Рыбу употребляют в ограниченных количествах. В основном — это гулмохи (форель) и ишрмохи (маринка), которых только жарят.

Важное место в питании занимают мучные изделия. Есть даже поговорка: «Рыбу — раз в месяц, говядину — иногда, а пшеничный хлеб и баранину — каждое утро». Излюбленные мучные изделия — лепешки, самбуса, чак-чак, санза, манты. Лепешки употребляют вместо хлеба. Ассортимент их насчитывает свыше тридцати наименований. Готовят их из дрожжевого теста (обинон, кульча, гаджа), пресного и слоеного, с наполнителями (со шкварками из курдючного сала, с дикорастущей зеленью, репчатым луком, тыквой и др.). Выпекают из муки высшего и первого сорта в специальных печах (танурах) и жарочных шкафах. Готовят лепешки и из кукурузной муки (с добавлением тыкзы), а также бобовой, баклажанной. Интересно, что горцы пекут их тонкими, а жители долин — толстыми. Популярны также блюда из риса (пловы) и бобовых (маш, фасоль, горох нут).

Среди овощей широко распространены морковь, картофель, репа, тыква. Из жиров больше употребляют бараний, говяжий и комбинированный — «омехта» (50 % животного жира и 50 % растительного масла), а также хлопковое и льняное масло.

В таджикской кухне особое место занимают салаты и холодные закуски из свежих овощей. Их подают и как самостоятельные блюда, и как дополнительный гарнир ко вторым блюдам, особенно к пловам, мантам, кабобам и др.

Супы готовят двумя способами: с предварительным обжариванием продуктов в жире и без обжаривания, когда в бульон с мясом кладут продукты с учетом сроков их варки. Супы заправляют перцем, чесноком, винным уксусом. При подаче посыпают нарубленной зеленью, в некоторые супы добавляют катык (молочный продукт).

Широк ассортимент вторых блюд. Это кабобы, манты, лагман, куардак, мошкичири, манпар, шавля и, конечно, пловы. Пловов насчитывается более пятидесяти разновидностей, и пользуются они популярностью не только в Таджикистане, но и за его пределами. Есть тут и свои особенности. Одна из них та, что в некоторых районах республики рис подвергают первичной обработке — заливают горячей водой и выдерживают в ней 30 минут. Таджикская кухня славится широким разнообразием различных молочных и молочнокислых продуктов. Летом повсеместно используют джургат (заквашенное кипяченое молоко), дуг (обезжиренное заквашенное кипяченое молоко), катык (частично обезвоженный джургат с 80–85 % влажности), напитки и блюда из них. Зимой, в основном, используют курут (сушеный катык в виде мелких шариков), из которого готовят курутоб. Из катыка готовят летний напиток — чолоб. Для этого катык разводят охлажденной кипяченой водой до жидкого состояния, подают с зеленью и кусочками пищевого льда. Чолоб — прекрасный жароутоляющий напиток. Если катык разводят до средней густоты (как сметана), и добавляют к нему соль, перец, а по желанию — нарубленый чеснок, зелень кинзы, райхан, хулбуй (мята), то подают его ко вторым мясным блюдам.

Таджики испокон веков употребляют в пищу культивируемые и дикорастущие травы, пряные овощи. Это пудина (молодые ростки мяты), райхан (базилик), шеалаф (лекарственный чернотрав), юнучка (молодые побеги люцерны), гашниз (кориандр), хулбуй (мята), джаг-джаг (молодые побеги одуванчика), шилха (щавель), чукри (ревень), торон (гречишка бухарская), рошак, косруф, укроп, зеленый лук, петрушка и т. д. Травы идут для приготовления блюд, маринования мяса, кабобов и шашлыков. Применяют много специй и приправ — зира (тмин), зирк (барбарис), бадьян, красный и черный перец, чеснок, джамбил, уксус и т. д.

Большое место в питании занимают фрукты. Их едят свежими и сушеными. Сушеные фрукты — изюм, курагу (абрикос без

косточек) — подают к чаю, из них варят компоты, а изюм иногда кладут в чай. В качестве десерта часто употребляют варенье из вишни, черешни, яблок, клубники, сливы, инжира. Особенно широко используются варенье из моркови (мураббо) и национальные сладости (нышалда, набат, парворда, лявз и др.). Популярны щербеты. Готовят их из различных плодов и ягодных соков с добавлением сахарного сиропа.

Основной напиток — чай. Пьют его только из пиал, небольшими глотками. Зачастую чай подают и холодным (ихна чай). В Таджикистане зеленый чай пьют, в основном, летом, черный — повсеместно зимой.

Несколько необычен порядок подачи блюд: вначале по традиции подают чай, лепешки, сладости и фрукты (свежие и сушеные), затем суп и вторые блюда. Салаты из овощей подают обычно ко вторым блюдам на мелких тарелках.

# Рецепты блюд таджикской кухни

## *1. Салат «Гиссар»*

Сваренный в кожуре и очищенный картофель, вареную морковь, сваренное мясо, огурцы, помидоры нарезают кубиками средней величины. Репчатый лук рубят. Вареное яйцо нарезают дольками. Продукты соединяют, добавляют соль, перец и выкладывают в сотейник. При подаче поливают катыком, украшают дольками яйца и рубленой зеленью.

*Баранина 120, яйцо 1/2 шт., картофель 30, морковь 25, огурцы свежие 30, помидоры 30, лук репчатый 20, катык (кислое молоко) 26, зелень 15, специи, соль.*

## *2. Угро (суп с лапшой)*

Из баранины или говядины варят бульон с добавлением лука и моркови. В кипящий бульон кладут предварительно замоченный горох, а за 30 минут до готовности — картофель и варят на медленном огне. За 10–15 минут до готовности супа опускают в него угро, добавляют соль, пряности и варят на очень медленном огне. При подаче в суп кладут нарезанное отварное мясо, кислое молоко, рубленую зелень.

Угро готовят так: в просеянную пшеничную муку добавляют раствор соли, яйцо, воду и замешивают крутое тесто, 30–40 минут выдерживают, затем тесто раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм, нарезают тонкую лапшу и слегка подсушивают ее.

*Мясо 125, лук репчатый 35, морковь 35, горох 60, картофель 75, кислое молоко 60, зелень, лавровый лист, перец, соль;*

*для угро: мука 60, яйцо 1/2 шт., соль.*

## *3. Угро «Таджикистан»*

В кипящий бульон закладывают предварительно вымоченный горох и варят 50–60 минут. Затем кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до кипения, добавляют промытую сухую алычу, подготовленную лапшу, нарезанную мелкими ромбиками (1,5–2 см), пассированный лук, соль, перец и варят до готовности. Подают с припущенными мясными фрикадельками. Заправляют кислым молоком и зеленью.

*Для фрикаделек: баранина 120, лук репчатый 10, яйцо 1/5 шт., вода 8, соль, специи, картофель 100, горох 25, лук репчатый 40, для лапши: мука пшеничная 30, яйцо 1/5 шт., вода 65, жир бараний или комбижир 10, алыча 10, катык 30, кинза 10, специи, соль.*

### *4. Шима*

Пресное тесто средней вязкости делят на куски по 1,5–2 кг, придавая им форму колбасы, смазывают растительным маслом и оставляют для расстойки на 5–10 минут. Затем каждый кусок теста быстрыми движениями руки вытягивают и закручивают, повторяя это до превращения теста в тонкие нити, которые разрезают в виде лапши и варят в кипящей воде, а после варки промывают холодной водой. Мясо нарезают на мелкие куски, обжаривают с репчатым луком, добавляют томат-пюре и жарят еще 10–15 минут. Затем в посуду с мясом вливают воду, уксус и варят до готовности. Подают в тарелке, положив разогретую лапшу, мясо с соусом и посыпав мелко нарезанными яйцами и рубленым чесноком.

*Мука пшеничная 150, говядина 80, лук репчатый 80, чеснок 10, масло хлопковое 20, уксус 3 %-й 10, томат-пюре 20, яйцо 1/5 шт., соль.*

### *5. Нарын (суп)*

Копченую и свежую баранину, сало и казы отваривают до готовности. Затем вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой. Готовят лапшу и отваривают в подсоленной воде. Подают в тарелке, положив мясо, сало, казы, лапшу и пассированный лук, посыпают перцем и заливают горячим бульоном.

*Баранина 40, грудинка баранья копченая 35, казы (конская колбаса) 40, сало курдючное 10, лук репчатый 30, мука пшеничная 75, перец, соль.*

### *6. Шурбо (суп с горохом)*

Баранину нарезают кусочками по 40–50 г, кладут в котел, заливают холодной водой, добавляют предварительно замоченный горох, кладут нарезанную дольками морковь, нашинкованный репчатый лук, кипятят 3–5 минут, добавляют

крупно нарезанный картофель и варят. За 10–15 минут до готовности кладут целые красные помидоры, нарезанный кольцами сладкий болгарский перец, заправляют специями, солью и доводят до готовности.

*Баранина 160, сало баранье (сырец) 20, картофель 135, лук репчатый 30, горох нут 20, морковь 40, помидоры 30, перец болгарский 20, зелень 10, перец, соль.*

## *7. Суп из нута (гороха)*

Жирную баранину промывают, заливают холодной водой и варят на слабом огне. Образующуюся пену снимают, жир в процессе варки собирают в отдельную посуду. Через час после начала варки кладут мелко нарезанный лук и доводят до готовности (2–2,5 часа). В конце варки кладут несколько штук лаврового листа и слегка солят. Горох очищают, тщательно промывают и замачивают в теплой воде так, чтобы он полностью был погружен в воду. Примерно через час, добавляют еще 2 л теплой воды. Спустя еще раз добавляют воду и так повторяют в течение 5 часов. После третьей заливки горох солят и перемешивают. Если горох начнет трескаться, то это свидетельствует о его готовности для дальнейшей обработки. Когда после пятой заливки он перестает вбирать воду, избыток ее сливают, горох откидывают на сито, посыпают содой, хорошо перемешивают, закатывают в холщевую или льняную салфетку и держат так час. После этого горох несколько раз тщательно промывают, чтобы полностью удалить соду. Подготовленный горох засыпают в теплый бульон, доводят до кипения на медленном огне и варят, не допуская бурления, подливая периодически небольшими порциями кипяток, чтобы уровень бульона, зафиксированный после начала варки, не снижался. Суп подобным образом должен вариться в течение 5 часов. В конце варки кладут соль и пряности — лавровый лист и перец (в раздавленном, но не молотом виде). При подаче в суп добавляют ранее снятый жир.

*Нут (горный горох) 250, баранина 250, лук репчатый 75, перец черный горошком, сода, лавровый лист, соль.*

## *8. Оши-сиелаф (суп)*

Мелко нарезанный лук обжаривают в перекаленном масле, добавляют муку, слегка поджаривают ее. Постепенно вливают

воду и размешивают муку, чтобы не было комочков, проваривают и добавляют еще воду. Когда вода закипит, кладут соль, перец, нарезанный кубиками картофель, через 20 минут добавляют рубленый сиелаф (щавель), через 10 минут — зелень, дают покипеть. Готовый суп настаивается 8–10 минут. При подаче заправляют кислым молоком.

*Лук репчатый 75, масло подсолнечное 15, мука 60, сиелаф (щавель) 50, молоко кислое 90, картофель 75, зелень (укроп, базилик, кинза) 10, соль.*

### *9. Брикчаба (суп)*

Мелко нарезанный лук, морковь, помидоры обжаривают на предварительно перекаленном масле или сале, заливают водой. После закипания кладут промытый рис, за 20–25 минут до готовности — нарезанный кубиками картофель, заправляют солью и перцем. При подаче на стол в суп кладут рубленую зелень и сметану.

*Рис 60, лук репчатый 75, морковь 35, помидоры 60, сало курдючное или масло растительное 20, картофель 185, сметана 60, зелень (кинза и базилик) 15, перец красный молотый, лист лавровый, соль.*

### *10. Шкароб*

Зеленый лук, зелень кинзы, петрушки и базилика, стручковый горький перец мелко нарезают и растирают вместе с солью до образования густой массы, которую разводят теплой кипяченой водой. В глубокое блюдо кладут куски свежеиспеченной сдобной лепешки, заливают полученным жидким зеленым пюре, добавляют кислое молоко.

*Лук зеленый 50, зелень (кинза, петрушка, базилик) 25, перец красный стручковый 10, молоко кислое 125, лепешка «кулча» 5, соль.*

### *11. Пиеба (луковый суп)*

В растопленном курдючном сале обжаривают мелко нарезанный лук, заливают водой, добавляют сушеный урюк и варят в течение часа на медленном огне. Готовый суп заправляют солью, зеленью. При подаче в суп крошат куски лепешки.

*Сало курдючное 25, лук репчатый 200, урюк сушеный 75, зелень (кинза, базилик) 10, соль.*

## *12. Атома*

Баранье сало топят, перекаливают, обжаривают в нем тонко нашинкованный лук, затем всыпают муку, обжаривают ее до золотистого цвета, вливают воду и помешивают, чтобы не образовались комочки. Содержимое проваривают 8–10 минут, заправляют солью. Готовый суп должен иметь консистенцию сметаны. Перед подачей добавляют сливочное масло.

*Сало баранье топленое 100, мука 160, вода 500, масло сливочное 10, лук репчатый 35, соль.*

## *13. Гуджа (суп из джугары)*

Джугару (местный сорт кукурузы) обжаривают при непрерывном помешивании. При жарке джугара трескается и приобретает приятный вкус. Подготовленную джугару опускают в кипящую воду и варят на медленном огне до полугустой консистенции, периодически помешивая.

В готовый суп добавляют соль, перец, зелень и кислое молоко.

*Джугара 250, молоко кислое 125, зелень (кинза и базилик) 15, перец молотый красный, соль.*

## *14. Кашк (суп)*

Бобовые и крупы перебирают, промывают по отдельности и замачивают на 30–40 минут, затем снова промывают, заливают водой. Как только вода закипит, ее сливают. После этого смесь заливают водой, кладут бараньи ножки, мясо и варят на медленном огне. Через час закладывают репчатый лук, часть лаврового листа и зелени, варят еще 5 часов. За 15 минут до готовности кладут оставшуюся зелень и пряности, кроме красного перца и соли, которые добавляют в момент готовности, после чего супу дают настояться. Кашк готовят и без мяса, но тогда перед подачей его заправляют кислым молоком или сметаной.

*Смесь круп и бобовых (в равных объемах — фасоль, маш, нут, пшеница, рис) 400, ножка баранья 1 шт., баранина с костью 125, лук репчатый 75, зелень (кинза и базилик) 30, перец красный*

*молотый, лист лавровый, соль.*

### *15. Шашлык по-таджикски*

Мякоть баранины нарезают кусочками весом по 20–25 г, солят, перчат, смешивают **с**мелко нашинкованным репчатым луком, зирой, поливают уксусом и ставят на холод на 3–4 часа. Затем куски мяса нанизывают на шпажку и жарят над раскаленными углями. Подают, посыпав шинкованным репчатым луком и зеленью.

*Баранина 220, лук репчатый 20, уксус 3 %-й 5, зира 1, зелень 10, перец черный молотый, соль.*

### *16. Шашлык степной*

Баранину нарезают полосками длиной 10–15 см, укладывают на них фарш, заворачивают, нанизывают на шпажки и жарят над раскаленными углями. При подаче посыпают зеленью.

Фарш готовят так: репчатый лук, чеснок, зелень мелко рубят, заправляют перцем, солью и тщательно перемешивают.

*Баранина 280, лук репчатый 20, чеснок 2, зелень 25, перец черный молотый, соль.*

### *17. Шашлык из баранины с курдючным салом*

Баранину без костей нарезают кусочками весом 20–25 г, посыпают перцем, смачивают соком лимона, смешанного с тертым луком и кладут в Глиняную или деревянную посуду и выдерживают на холоде 5–6 часов. Курдючное сало варят куском в течение получаса, затем нарезают тонкими кусками и нанизывают вперемешку с бараниной на шампур (шпажку). Жарят в мангале, периодически помешивая баранину, поливают раствором соли. На гарнир подают тонко нарезанный репчатый или зеленый лук, помидоры, острые холодные соусы.

*Баранина 160, сало курдючное 60, лук репчатый или зеленый 60, помидоры 100, лимон 1/2 шт., соус «Южный» 30, перец, соль.*

### *18. Шашлык в казане*

Мякоть жирной баранины нарезают кусочками по 25–30 г,

посыпают солью, перцем, поливают винным уксусом и ставят в прохладное место на 2 часа. В разогретый котел кладут нарезанное кубиками курдючное сало, подготовленное мясо и жарят под крышкой на медленном огне до готовности (15–20 минут). Готовый шашлык укладывают горкой на блюдо, посыпают нарезанной зеленью и рубленым луком, слегка поливают винным уксусом.

*Баранина 250, сало курдючное 25, уксус винный 30, лук репчатый 50, зелень (кинза, укроп) 10, перец, соль.*

### *19. Шашлык любительский*

Мякоть задней ноги, корейку баранины нарезают на куски по 40–50 г, смешивают с мелко рубленными зеленым луком и курдючным салом, нарезанным тонкими ломтиками, посыпают солью, молотым черным перцем, поливают сухим красным вином и ставят в прохладное место на 2–3 часа. Затем мясо нанизывают на шпажки вперемешку с ломтиками курдючного сала и обжаривают над раскаленными углями. Отдельно обжаривают помидоры, также нанизанные на шпажки. При подаче на блюдо укладывают вперемешку шпажки с мясом и помидорами, посыпают рубленой зеленью, поливают лимонным соком. Отдельно подают сок из свежих помидоров.

*Баранина 220, сало курдючное 15, помидоры свежие 50, лук зеленый 10, вино красное сухое 10, лимон 15, зелень 10, перец черный молотый, соль.*

### *20. Шашлык из почек*

Промытые бараньи почки нарезают кусочками весом 20–25 г, посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки и жарят над раскаленными углями. Готовые шашлыки снимают со шпажек и укладывают на блюдо. Подают с жареными помидорами, поливают почки уксусом и посыпают рубленым зеленым луком.

*Почки бараньи 170, помидоры свежие 190, уксус 3 %-й 5, лук зеленый 15, перец черный молотый, соль.*

### *21. Мясо по-памирски*

Баранину нарезают небольшими кусочками и обжаривают в раскаленном жире вместе с луком и морковью, нарезанными

кубиками. Заправляют солью, перцем и доводят до готовности на медленном огне.

*Мясо 200, жир 25, лук репчатый 60, морковь 60, перец, соль.*

### *22. Мясо в собственном соку*

Мякоть баранины нарезают кусочками по 25–30 г, смешивают с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью, специями, солью. Затем укладывают в котел и под крышкой на медленном огне доводят до готовности.

*Мясо 200, лук репчатый 60, зелень 25, специи, соль.*

### *23. Нахудшурак*

Крупные куски мяса вместе с костями отваривают, добавляют очищенную морковь, мелко нарезанный лук, картофель и доводят до готовности. Затем мясо, морковь и картофель вынимают и нарезают соломкой. В этом же бульоне отваривают предварительно замоченный горох, который за несколько минут до готовности солят, заправляют красным перцем и пряной зеленью. Бульон процеживают, горох смешивают с мясом, картофелем и морковью, посыпают мелко нарезанным луком, красным молотым перцем и рубленой зеленью. Бульон подают отдельно.

*Мясо 250, морковь 125, картофель 125, лук репчатый 60, горох нут 115, зелень 10, перец, соль.*

### *24. Ош-туглама (мясо с рисом)*

Часть моркови (2/3 нормы) отваривают целиком с куском баранины (2/3 нормы). Остальную часть мяса обжаривают на курдючном сале до полуготовности в котле с луком и морковью, нарезанными соломкой, и заливают бульоном. Затем кладут рис и под крышкой доводят до готовности. При подаче укладывают на рис отварные мясо и морковь, шинкованные соломкой, и посыпают рубленым зеленым луком.

*Баранина 150, рис 200, сало курдючное 60, морковь 100, лук репчатый 75, лук зеленый 10, соль.*

### *25. Кавурдок (жаркое)*

Баранину (грудинку, корейку, лопатки) рубят кусочками по 40–50 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют лук, нарезанный соломкой, морковь (дольками), помидоры и обжаривают все вместе. Затем заливают водой, тушат 25–30 минут, вводят соль, перец болгарский, картофель, нарезанный крупными дольками, и продолжают тушить под крышкой до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 150, картофель 200, лук репчатый 60, морковь 40, помидоры свежие 75, саломас 15, зелень 5, перец болгарский 20, специи, соль.*

### *26. Кабоб «Рохат» (колбаски)*

Баранину вместе с репчатым луком дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и разделывают в виде кабобов (колбасок) овально-удлиненной формы. Затем их панируют в муке и слегка обжаривают. Репчатый лук, нарезанный кольцами, отдельно пассируют до готовности, кладут в него подготовленные кабобы, зерна граната и доводят до готовности под крышкой на слабом огне. Перед подачей посыпают зеленью.

*Баранина 300, масло топленое 25, мука пшеничная 15, лук репчатый 65, гранат 35, зелень 15, специи, соль.*

### *27. Шахлет (голубцы)*

Измельченное на мясорубке говяжье мясо обжаривают с репчатым луком и смешивают с отварным рисом. Фарш заворачивают в пленку внутреннего сала, завязывают ниткой и отваривают в бульоне. Отдельно подают сметанный соус.

*Мясо 100, жир говяжий для фарша 5, лук репчатый 10, рис 20, сало баранье внутреннее с пленкой 100, соус сметанный 50, соль.*

## *Пловы*

Таджикские пловы по своему приготовлению и основным продуктам в целом аналогичны узбекским. Небольшой технологической особенностью является только то, что для таджикских пловов рис иногда перед закладкой замачивают на 1–2 часа в теплой подсоленной воде, что ускоряет его варку. Наиболее частыми дополнениями к таджикскому плову являются

излюбленный здесь горох нут (предварительно замоченный на 10–12 часов), айва, нарезанная ломтиками или мелкими кубиками, а также чеснок, закладываемый целыми головками. Количество этих компонентов обычно составляют примерно 250 г на каждый килограмм риса.

В Таджикистане часто делают плов угро, для которого вместо риса используют крупу угро, приготовленную из лапши. Готовится эта крупа так: из 400 г муки, одного яйца и 40 мл воды замешивают крутое эластичное тесто, накрывают его на полчаса влажным полотенцем, затем раскатывают в тонкий пласт толщиной 1 мм, сворачивают в рулет, нарезают тонкую лапшу толщиной 2 мм, дают ей слегла подсохнуть и затем измельчают в однородную крупку величиной с рисовое зерно. Крупку слегка обжаривают в отдельной посуде в перекаленном масле и перекладывают в зирвак лишь после того, как к нему добавлена вода, сало, пряности и он основательно прокипел вместе с ними. В таком зирваке должно быть достаточно масла (несколько выше обычной нормы), так как в отличие от рисовых пловов к нему нельзя добавлять воду. Поэтому крупу угро доваривают только на жидкости зирвака.

Как в Узбекистане, Азербайджане, так и в Таджикистане готовят различные виды пловов, отличающихся местными компонентами. Так, в душанбинском и ходжентском пловах вместо рубленого мяса используют более сложные мясные изделия из различных фаршей: фарша с яйцами, фарша с виноградными листьями, которые закладывают в зирвак сразу после его подготовки, но до заливки водой.

Почти все пловы в Таджикистане закусывают салатом из горного ревеня (ривоча), который очищают от верхней кожицы — пленки, нарезают поперек волокон на кусочки длиной 1 см и слегка солят.

## *28. Плов таджикский*

В чугунном котле жир сильно разогревают и обжаривают в нем целую очищенную луковицу и зачищенную косточку, вынимают их, затем кладут нарезанное мелкими кусочками мясо, нашинкованный лук, нарезанную соломкой морковь, все обжаривают до образования румяной корочки. После этого

вливают воду, добавляют соль, перец, барбарис, зиру, проваривают на медленном огне, засыпают предварительно замоченный рис, разравнивают его и после закипания доводят до готовности под крышкой.

*Рис 125, баранина 100, жир 50, морковь 100, лук 60, пряная смесь, соль.*

## *29. Плов по-душанбински*

Мякоть баранины вместе с репчатым луком, чесноком пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соль, перец и тщательно перемешивают. Готовый фарш разделывают в виде плоских лепешек, в которые заворачивают очищенные крутые яйца, защипывают фарш и обжаривают в отдельной посуде на сале до полуготовности. В сильно раскаленный жир закладывают мелко нашинкованный репчатый лук, слегка обжаривают, затем обжаривают нашинкованную морковь, заливают водой и дают закипеть. После этого укладывают в один слой фаршированные мясом яйца, добавляют соль, перец, зиру, барбарис, затем предварительно перебранный и промытый рис и выравнивают все шумовкой (при необходимости добавляют горячую воду). Когда вся жидкость будет поглощена рисом, котел плотно закрывают крышкой и плов доводят до готовности на медленном огне 25–30 минут. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут мясо с яйцами, нарезанными на 2–4 части и посыпают рубленой зеленью.

Отдельно к плову подают свежие вишни, зерна граната или овощные салаты.

*Для фарша: баранина 120, лук репчатый 80, чеснок 5, яйцо 1 шт., сало топленое для жарки 15; для плова: рис 100, сало топленое 25, морковь 100, лук репчатый 50, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль.*

## *30. Плов по-ходжентски*

Из той же пропорции мяса, чеснока, черного перца, что и для душанбинского плова (описание см. выше), готовят фарш. Виноградные листья промывают в холодной воде, затем ошпаривают кипятком, чтобы они стали эластичными, и заворачивают в них фарш. Затем протыкают каждый голубец в центре в месте соединения концов листа иголкой с ниткой и нанизывают на нитку несколько голубцов, связывая их кольцом.

Подготовленные таким образом голубцы погружают в готовый зирвак, где помимо лука и моркови обжаривают также мелкие кубики мяса. После погружения голубцов зирвак заливают 0,5 стакана воды, заправляют пряностями, солью и тушат 15 минут на медленном огне. Затем закладывают рис и готовят плов так, как плов по-душанбински.

### *31. Гелак палав (плов с мясными фрикадельками)*

Мякоть баранины или говядины вместе с луком и чесноком пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соль, зиру, тщательно перемешивают и ставят в холодное место на 2–3 часа. Затем формуют фрикадельки весом 20–25 г. В сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук и часть моркови, нашинкованные соломкой, заливают водой так, чтобы вода покрыла продукты, доводят до кипения, закладывают фрикадельки и тушат 10–15 минут. После этого добавляют оставшуюся часть моркови, воду, соль, специи, засыпают предварительно замоченный рис и доводят до готовности. При подаче укладывают горкой, сверху — фрикадельки и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салат из лука, граната и других овощей.

*Для фрикаделек: баранина 115, или говядина 110, лук репчатый 30, чеснок 2, зира 1, или анис 1;*

*для плова: рис 100, морковь 120, лук репчатый 40, сало баранье 40, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль.*

### *32. Угро-плов*

Мясо нарезают на кусочки по 25–30 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, и продолжают обжаривать еще 10–15 минут. Из муки и воды замешивают пресное тесто, тонко раскатывают, нарезают лапшой и подсушивают в жарочном шкафу до золотистого цвета. Затем лапшу охлаждают и толкут до размера рисовых зерен, укладывают в посуду с обжаренным мясом, заливают водой и варят до готовности. При подаче плов посыпают рубленой зеленью.

*Баранина 110, сало топленое 40, лук репчатый 50, морковь 100, зелень 10, соль, специи; для лапши: мука 150, вода 75.*

### *33. Плов с курицей*

Курицу рубят и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нашинкованный репчатый лук, морковь, шинкованную соломкой, и жарят все вместе 5–10 минут. Затем заливают водой, тушат еще 10–15 минут, закладывают предварительно замоченный рис и варят. Когда жидкость будет поглощена рисом, крышку котла плотно закрывают и доводят до готовности на медленном огне. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут кусочки курицы и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из свежих овощей.

*Куры полупотрошеные 200, сало топленое 40, рис 100, лук репчатый 50, морковь 120, зелень 10, специи, соль.*

## *34. Палови «Хаваскор»*

В разогретом до 180–190° жире пассируют лук, нарезанный соломкой, кладут мясо и обжаривают его до образования румяной корочки. Затем добавляют нарезанную соломкой морковь, жарят еще 7–8 минут, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, вводят предварительно замоченный горох и тушат еще 20 минут. После этого кладут кишмиш, тмин, барбарис, соль, перец, промытый рис, доливают водой и варят до готовности. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут кусочки мяса и посыпают зеленью.

*Баранина 160, сало топленое 60, морковь 130, лук репчатый 50, горох 10, кишмиш 10, барбарис 5, рис 120, зелень 15, специи, соль.*

## *35. Шавля*

Обжаренные кусочки баранины заливают горячей водой или бульоном, добавляют соль, перец, нашинкованную соломкой морковь и доводят до кипения. Затем добавляют пассированный лук, рис и варят до загустения. После этого закрывают посуду крышкой, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

*Рис 80, баранина 60, сало баранье 15, морковь 40, лук репчатый 15, перец, соль.*

## *36. Хушан*

Из муки, яиц, воды, соли замешивают крутое тесто, через 30–40 минут раскатывают его в пласт толщиной 2 мм и нарезают

ромбами или квадратами 5×5 см. Мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят, смешивают с предварительно замоченным и очищенным от кожицы горохом нут, добавляют мелко нарезанный лук, соль, пряности, тщательно перемешивают. Этим фаршем начиняют пельмени, которые вылепливаются в форме полумесяцев или треугольников. Пельмени обжаривают в перекаленном масле до золотистого цвета. Для приготовления мясного соуса (кайлы) небольшие кусочки мяса с косточками обжаривают вместе с нарезанным кубиками луком, добавляют нарезанные соломкой свеклу, репу, небольшими кубиками — картофель, все перемешивают и продолжают жарить еще 5–7 минут, затем вливают немного воды, добавляют соль и доводят до кипения. Сверху кладут обжаренные пельмени, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь примерно на 40 минут. За 10 минут до готовности кладут пряности. При подаче на стол в блюдо или тарелки скачала кладут овощи, затем пельмени, все поливают соусом. Готовый хушан можно также залить катыком или сметаной.

*Для теста: мука пшеничная 120, яйцо 1/2 шт., вода 50, соль; для фарша: баранина (мякоть) 100, горох нут 115, лук репчатый 60, перец красный и черный молотый, соль; для кайлы:*

*мясо 125, лук репчатый 50, картофель 125, репа 600, свекла 175, сало курдючное или масло растительное 25, зелень 5, перец красный и черный молотый, соль.*

## *37. Халиса*

Традиционное таджикское блюдо, которое лишь условно можно отнести к кашам. Обычно готовят халису к разным торжествам. Приготовление халисы состоит из трех операций, которые выполняются одновременно. Высококачественную яровую пшеницу перебирают, тщательно промывают, заливают водой и кипятят в течение 1,5 часа. Затем откидывают на дуршлаг, после чего несколько подсушенные, не содержащие достаточно влаги зерна, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную густую массу перекладывают в эмалированную посуду и накрывают. В отдельном котле отваривают мясо (лучше баранину, но можно говядину или телятину), снимая пену с поверхности бульона. Через час после закипания добавляют мелко нарезанный лук, после чего варят еще 2–3 часа. В котел с мясом опускают подготовленную массу из пшеницы, тщательно перемешивают, чтобы не образовались комки, и варят на медленном огне в течение 3–4 часов,

периодически помешивая. Халиса должна быть слабо соленой, так как при подаче на стол ее обычно посыпают сахарной пудрой, смешанной с корицей. Готовую халису кладут на блюдо, сверху заливают кайлой. Кайлу готовят так: мясо и лук пропускают через мясорубку, обжаривают в отдельной посуде в раскаленном масле вместе с нарезанной ромбиками морковью и предварительно замоченным горохом нут. Затем добавляют немного воды и варят до готовности, после чего солят и перчат.

*Для халисы: пшеница 250, мясо 250, лук репчатый 125, пудра сахарная, корица, соль;*

*для кайлы: мясо 125, горох 50, морковь 75, лук репчатый 75, масло растительное 50, перец, соль.*

## *38. Манты из кислого теста*

Дрожжи разводят теплой водой, добавляют соль, просеянную муку, воду, хорошо вымешивают, после чего оставляют для брожения на 1,5–2 часа. Готовое тесто делят на кусочки по 25–30 г и раскатывают из них тонкие лепешки с утолщенной серединой. Мякоть баранины и курдючное сало рубят секачом или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко нарезанный лук, соль, перец, все перемешивают. На каждую лепешку кладут мясной фарш, защипывают края к середине, придавая мантам круглую или овальную форму. Отваривают на пару. Подают на стол с кислым молоком, сливками или сливочным маслом.

*Для теста: мука пшеничная 120, вода 400, дрожжи 5, соль; для фарша: баранина 150, сало курдючное 25, лук репчатый 50, перец, соль.*

## *39. Манпар*

В просеянную пшеничную муку вбивают яйцо, вливают воду, добавляют соль, замешивают крутое тесто и оставляют его для расстойки примерно на час. Затем раскатывают тесто в пласт толщиной 1–1,5 мм и нарезают квадратами $1 \times 1$ см, отваривают их в подсоленной воде и смазывают маслом. Мясо нарезают маленькими кусочками, обжаривают вместе с нашинкованным репчатым луком, добавляют нарезанные помидоры, заливают кипятком, заправляют солью, лавровым листом, перцем и тушат на медленном огне 10–15 минут, затем кладут нарезанные кубиками картофель и сладкий перец. За несколько минут до

готовности кайлы добавляют чеснок и пряную зелень.

Яйца взбивают, добавляют молоко, муку, соль и выливают на разогретую с маслом сковороду. Когда готовый омлет немного остынет, нарезают его в виде толстой лапши полосками. При подаче на стол лапшу разогревают, заливают кайлой, сверху укладывают нарезанный омлет и посыпают зеленью.

*Для теста: мука пшеничная 120, яйцо 1/2 шт., вода 60, соль; для кайлы: мясо 125, масло растительное 25, лук репчатый 50, помидоры 50 (или томат-паста 10), картофель 125, перец сладкий 25, зелень (кинза и базилик) 10, чеснок 5, перец красный и черный молотый, соль;*

*для омлета: яйцо 1 шт., молоко 40, мука 5, масло растительное 5, соль.*

## *40. Самбуса-варахин (пирожки)*

Пресное тесто раскатывают в тонкую лепешку, смазывают ее топленым маслом и заворачивают в жгут. Затем жгут спиралеобразно закручивают и нарезают кусочками по 50 г. Каждый кусочек в гною очередь раскатывают до тонкой лепешки, которую смазывают маслом, укладывают на нее фарш, а затем защипывают края, придав ей форму треугольного пирожка. Выпекают в жарочном шкафу.

Для приготовления фарша измельченное на мясорубке мясо посыпают перцем и обжаривают с нарезанным соломкой луком.

*Мука пшеничная 40, масло топленое 15, баранина 50, лук репчатый 6, перец, соль.*

## *41. Кулча*

Дрожжи разводят в теплом молоке, добавляют бараний жир, соль, просеянную пшеничную муку и замешивают тесто. Оставляют его для брожения на 3–3,5 часа в теплом месте. Готовое тесто делят на куски по 200 г, из которых делают круглые лепешки с толстыми краями диаметром 12–15 см, середину лепешки накалывают. Выпекают кулчу в специальных печах — танурах, но можно выпекать и в духовке (в этом случае лепешки делают меньшего размера).

*Мука пшеничная 250, молоко 60, жир бараний 10, дрожжи 10, соль.*

## *42. Пилита (изделие из теста)*

Кислое тесто выкладывают на стол, смазанный растительным маслом, и разделывают на равные куски, затем раскатывают их полосками длиной в 60–70 см, складывают пополам и переплетают. После этого жарят в большом количестве жира. Готовые изделия в горячем виде посыпают сахарной пудрой.

*Мука пшеничная 50, сахар 10, масло хлопковое 10, дрожжи.*

## *43. Тухум-барак (изделие из теста)*

Пресное тесто, замешанное с молоком, тонко раскатанное, нарезают на полоски длиной 20 см и шириной 8 см, полоски складывают вдвое по длине, защипывают края с двух сторон так, чтобы получились мешочки, которые наполняют фаршем и защипывают с третьей стороны. Тухум-барак отваривают в кипящей подсоленной воде.

Для приготовления фарша обжаривают нарезанный соломкой репчатый лук в сильно нагретом топленом масле, затем охлаждают и добавляют мелко рубленные, сваренные вкрутую, яйца. К тухум-бараку отдельно подают сметану.

*Мука пшеничная 100, масло топленое 50, яйцо 3 шт., лук репчатый 15, молоко 25, сметана 20, соль.*

## *44. Ширмоль*

Для приготовления закваски семена аниса кипятят в небольшом количестве воды. Анисовой водой заливают раздробленный горох нут. В небольшой котел всыпают немного отрубей, ставят на них чашку с горохом, прикрывают ее пиалой, засыпают сверху отрубями и накрывают котел. Котел ставят на камни или кирпичи и кладут под него тлеющие угли так, чтобы они не касались дна котла. Важно, чтобы в котле была постоянная теплая температура в течение 12–14 часов. К тому времени горох начнет выделять пену — это и будет закваска. Пену снимают ложкой, разводят ее в воде, всыпают половину муки и замешивают опару — пайгир. Пайгир скатывают в шар, накрывают салфеткой и оставляют на 5–6 часов. Затем добавляют остальную муку, воду, замешивают и хорошенько обминают тесто, дают ему постоять 20 минут, делают из него лепешки толщиной 1 см в центре и 3 см по краям. Центр накалывают вилкой, а края слегка надрезают ножом.

Ширмоль выпекают в раскаленном тануре. Лепешки меньших размеров выпекают также и в духовке, предварительно очень

хорошо нагретой. Температуру по мере выпечки (около 20 минут) постепенно убавляют.

*Мука пшеничная 250, вода 125, нут 60, отруби пшеничные 30, семена аниса 3, соль.*

### *45. Лепешки из смеси кукурузной и пшеничной муки*

Кукурузную муку смешивают с просеянной пшеничной и из 1/3 этой массы замешивают на воде пресное жидкое тесто, добавляют в него мелко нарезанное курдючное сало, нашинкованный лук, зелень, пряности, всыпают остальную муку и хорошо вымешивают (чтобы тесто отставало от рук), оставляют на 30 минут для расстойки. Затем формуют лепешки толщиной 1,5 см и диаметром 10–12 см и выпекают их в закрытой, смазанной маслом, сковороде на углях или в горячей золе.

*Мука пшеничная 80, мука кукурузная 80, сало курдючное 25, лук репчатый 20, укроп 10, кинза 5, перец красный молотый, соль.*

### *46. Чахолдах*

Из молока, жира, яиц, сахара и муки замешивают пресное сдобное тесто. Из теста формуют длинные жгуты, нарезают их в виде небольших подушечек и обжаривают в раскаленном масле до образования румяной корочки. Готовый чахолдах обсыпают сахарной пудрой.

*Мука пшеничная 160, молоко 60, яйцо 1/2 шт., жир 10, сахар 10, масло растительное 150.*

### *47. Чой кабуд (зеленый чай)*

Фарфоровый чайник ополаскивают крутым кипятком, засыпают сухой зеленый чай, заливают кипятком, закрывают полотняной салфеткой и дают постоять 4–5 минут. Можно также сразу же после заварки (25–30 секунд) подержать чайник на слабом огне. Отдельно подают лепешки и сладости.

*На чайник емкостью 1 л — чай 4 г.*

### *48. Ширчой (чай)*

В кипящую воду засыпают чай, добавляют кипяченое молоко

и доводят до кипения, после чего заправляют сливочным маслом и солью.

*Молоко 150, чай зеленый 1, вода 50, масло сливочное 10, соль.*

### *49. Шербет виноградный*

Для приготовления шербета используют недозрелый виноград. Ягоды винограда очищают от плодоножек, вымывают, заливают водой и кипятят не более 3 минут, затем охлаждают, отжимают сок, добавляют сахарный сироп, дают закипеть и охлаждают.

*Виноград (недозрелый) 250, сахар 125, вода (для винограда) 90, вода (для сиропа) 125.*

### *50. Шербет лимонный*

С лимонов снимают цедру, измельчают, подсушивают. Сок лимонов отжимают. Из воды и сахара варят сироп, опускают в него цедру, проваривают 2–3 минуты. В горячий сироп вливают сок лимонов, хорошо размешивают и охлаждают.

*Лимон 50, сахар 100, вода 190,*

### *51. Шербет клубничный*

Свежую клубнику перебирают, очищают от плодоножек, промывают под проточной водой, отжимают сок. Готовят сахарный сироп, немного остужают его и смешивают с клубничным соком. Готовый шербет охлаждают.

*Клубника 250, сахар 50, вода 125.*

### *52. Шербет вишневый*

Готовят сахарный сироп. Из вишни удаляют косточки, отжимают сок. Вишневый сок смешивают с еще не остывшим сиропом, размешивают и охлаждают.

*Вишня 250, сахар 400, вода 125.*

### *53. Шербет гранатовый*

Сок граната отжимают. В воде разводят сахар, варят сироп. В

горячий сироп вливают гранатовый сок, размешивают и охлаждают.

*Гранат 250, вода 250, сахар 100.*

### *54. Пашмак (сахарная халва с мукой)*

Сахар распускают в воде, добавляют лимонную кислоту и уваривают до образования густой карамельной массы. Выливают ее на металлическую или мраморную плиту и вытягивают до появления белого цвета. К этому времени в отдельной посуде растапливают масло, кладут в него муку и, помешивая, доводят до светло-желтого цвета. Подготовленную муку распределяют ровным слоем по горячей растянутой карамельной массе, стараясь перемешать их как можно лучше. Полученную массу вытягивают в тонкие нити наподобие лагмана, нарезают их небольшими кусочками и сворачивают в виде колбасок. Пашмак — очень нестойкий продукт, при хранении увлажняется и теряет форму, поэтому его делают в небольших количествах и сразу же употребляют.

*Сахар 250, мука пшеничная 40, масло топленое 10, вода 65, кислота лимонная.*

*Посетитель замечает официанту:*

*— Суп напоминает мне раствор стирального порошка.*

*— Странно, это одно из наших фирменных блюд. А вы, простите, часто пьете раствор стирального порошка?*

* * *

*В ресторане посетитель потребовал книгу жалоб.*

*— Что он там написал? — спросил позднее директор ресторана у официанта.*

*— Он ничего не написал, — ответил официант, — просто положил туда шницель.*

* * *

*— Официант, в моем пиве плавает муха!*

*— Ну и что же? Вы хотите, чтобы я бросил ей спасательный круг?*

* * *

*— Официант! — крикнул посетитель. — Принесите мне стаканчик амброзии.*

*— Чего, чего?*

*— Как? — возмутился посетитель, — Вы не знаете, что такое амброзия? Это напиток богов!*

*— Простите меня, всеблагий боже, я вас сразу-то и не узнал!*

* * *

*Посетитель тщетно пытался разрезать бифштекс. Отчаявшись, подозвал официанта и попросил принести другой.*

*— Я не могу обменять ваш бифштекс, — сказал официант. — Вы его согнули.*

* * *

*Шеф-повар в первый раз поручил ученику самостоятельно сделать надпись на торте: «С днем рождения!» Через час тот возвращается.*

*— Ну, как успехи?*

*— Все в порядке? Самое трудное бы по засунуть торт в пишущую машинку…*

* * *

*— Официант, это не пиво, а одна пеней А я хочу пить, а не бриться…*

* * *

*— Вам хорошо, — говорит писатель официанту. — Что бы вы ни написали, вам обязательно заплатят.*

* * *

*— Сегодня я могу рекомендовать отборных улиток. Наш ресторан славится ими, — говорит метрдотель посетителю.*

*— Нет, спасибо. Знаю я ваших улиток. Прошлый раз одна меня обслуживала.*

# Армянская кухня

РМЯНСКАЯ КУХНЯ

Питание армянского народа, изменяясь в течение многих веков, приобрело свой национальный самобытный колорит.

Одним из основных продуктов питания армян является хлеб лаваш, выпекаемый на стенках тонира — круглого глиняного очага. Для приготовления лаваша берут муку, теплую воду, закваску (кислое тесто), соль и замешивают тесто, которое ставят в теплое место для брожения, затем делят его на шарики по 300–400 г и раскатывают в длинную широкую лепешку. Во многих районах республики сохранили древний обычай выпекать осенью лаваш про запас (на всю зиму). Высушенные лепешки складывают в стопки и хранят в сухих прохладных кладовых. Для восстановления мягкости сухой лаваш сбрызгивают водой и накрывают на некоторое время тканью.

Тонир применяется не только для выпечки хлеба. В нем пекут овощи, парят кашу, коптят рыбу и птицу. Названия многих блюд в армянской кухне связаны не с составом продуктов, а с названием посуды, в которой их готовят, например путук, кчуч, тапак. Все это виды глиняной посуды и одновременно названия супов и вторых блюд.

Армянская национальная кухня отличается пикантностью, остротой, что объясняется использованием многочисленных пряностей. Излюбленными из них являются черный перец, мята, кинза, базилик, эстрагон, чебрец, лук, чеснок, причем лук употребляется постоянно и в больших количествах, а чеснок — умереннее и чаще в маринованном, чем в свежем, виде. Для кондитерских изделий широко используют кардамон, корицу, гвоздику, ваниль, шафран. Характерно также и употребление в пищу большего, чем у других народов Востока, количества соли.

Из мясопродуктов употребляют говядину, баранину, птицу, причем характерно приготовление большого количества блюд из молотого мяса, к которому добавляются другие компоненты. Таковы кололак, схторац, толма и др. Имеются блюда и из натурального мяса, например, армянский шашлык (хоровац), пастынеры, мясные кчучи, а также блюда из целой домашней

птицы.

Очень высоко ценится в питании рыба, хотя ее и мало. Основной вид рыбы — форель, мясо которой отличается нежным вкусом.

Армяне — большие мастера по консервированию и приготовлению запасов на зиму мяса, рыбы, птицы. Например, бастурма (вяленое мясо), мясной суджук (колбаса), хозалухт (копченая свинина) и др.

Солидное место в армянской кухне занимают овощи и фрукты. Как и всюду в Закавказье, их употребляют сырыми, сушеными, квашеными и маринованными. Кроме этого, они служат обязательными компонентами для приготовления супов и вторых блюд. Из культивированных овощей широко употребляют картофель, помидоры, перец, баклажаны, капусту, морковь, брюкву, свеклу, щавель, шпинат, кабачки и др. В процессе приготовления мяса, рыбы широко используют не только овощи, но и фрукты (айва, алыча, лимон, гранат, изюм, курага). В мясные армянские супы наряду с картофелем и луком идут яблоки, айва, курага, грецкие орехи, в рыбные — кизил, в грибные — алыча, чернослив, изюм.

Самостоятельные овощные блюда в Армении готовят реже. В этом случае их основу составляют баклажаны или бобовые (горох, чечевица, фасоль), к которым добавляются другие овощные или фруктовые компоненты, пряности, молоко или масло. Овощной рацион армян обогащается также и дикорастущими травами — их около трехсот.

Из супов очень распространены бозбаши, которые готовятся из жирной бараньей грудинки с разнообразными овощами и фруктами и имеют слегка подкисленный вкус. Любят армяне и кололики (супы с фрикадельками), куриные супы, крупяно-овощные (бобовые сочетаются в них с рисом и одновременно с кислой капустой, свекольной ботвой или орехами, изюмом, курагой, и все заправляется мацуном, пахтой), крупяно-кисломолочные супы (слас, сарнапур и др.).

Широко употребляют блюда из зерновых — проса, ячменя, пшеницы, риса, бобовых, в ходу много мучных блюд. Из муки делают аришбу — вид лапши, а из поджаренной пшеницы — любую муку под названием «похнидз». Из пшеничной крупы с мясом — предпочтительно куриным — готовят очень вкусную вязковолокнистую кашу (ариса) — традиционное зимнее блюдо в армянской семье.

Весьма важную роль в армянской кухне играют молочные продукты. Они употребляются как в чистом виде, так и в виде компонентов и даже основы для многих блюд. Особое место в

рационе армян занимают сыры. Из сыворотки мацуна (кислого молока) или пахты делают творог жажик, а также сухую пасту чортан для длительного хранения. Из мацуна, разбавляя его водой, взбивают масло. После того как снимают масло, остаток — кисловатый тан — употребляют как освежающий напиток; из него также варят спас — кисломолочный суп с пшеничной крупой.

В Армении любят печенье, в частности гату (круглая сладкая лепешка с поджаристой начинкой) и пахлаву (с ореховой начинкой).

Своеобразны национальные сладости, например суджух и алани — обязательные украшения новогоднего стола. Суджух готовят так: из виноградного сока варят дошаб — ароматный сироп темно-вишневого цвета, на основе которого делают кисель; в этот кисель обмакивают цепочки нанизанных на нитку ядер грецкого ореха и затем их высушивают. Алани представляет собой высушенные персики, начиненные ореховой крошкой с сахаром. Также популярны чамич (изюм), грецкие и земляные орехи.

# Рецепты блюд армянской кухни

### *1. Фасоль с уксусом и чесноком*

Очищенные стручки фасоли нарезают соломкой, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и охлаждают. При подаче посыпают зеленью. Отдельно подают толченый чеснок и уксус.

*Фасоль стручковая 230, уксус 3 %-й 30, чеснок 1,5, зелень 10.*

### *2. Шпинат с уксусом и чесноком*

Готовят и подают так же, как и стручки фасоли с чесноком (описание см. выше).

*Шпинат 400, чеснок 1,5, уксус 3 %-й 20, зелень 10.*

### *3. Лобуц (салат)*

Фасоль отваривают, посыпают солью, перцем, оформляют нарезанным кольцами луком, веточками зелени и поливают растительным маслом и уксусом.

*Фасоль красная 80, лук репчатый 25, масло растительное 15, уксус 3 %-й 15, специи, зелень, соль.*

### *4. Ишхан-хашац (тушеная рыба)*

Очищенную и выпотрошенную рыбу промывают, посыпают солью, кладут в кастрюлю, добавляют несколько стеблей эстрагона, вливают немного воды и припускают на слабом огне в течение 15–20 минут. Готовую рыбу осторожно перекладывают на блюдо, покрывают влажной салфеткой и до подачи хранят в холодном месте. Подают, украсив веточками эстрагона.

*Форель 250, вода 50, зелень эстрагона (со стеблями) 40, соль.*

### *5. Бозбаш ереванский (суп)*

В гороховый суп, сваренный на мясном бульоне, добавляют нарезанные ломтиками яблоки, томат-пюре, перец, порционные

куски вареной баранины и варят еще 10 минут.

*Баранина 80, масло топленое 10, лук репчатый 15, горох лущеный 30, картофель 75, яблоки 20, чернослив 10, томат-пюре 10, перец красный стручковый, соль.*

### *6. Бозбаш эчмиадзинский (суп)*

Отварную баранину нарезают на куски, обжаривают, заливают процеженным бульоном, добавляют пассированный репчатый лук, нарезанные дольками баклажаны, помидоры, перец овощной, стручки фасоли, бамию, картофель и варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 80, масло топленое 10, лук репчатый 15, баклажаны 50, помидоры 90, стручковая фасоль 25, перец овощной сладкий 20, бамия 20, картофель 75, зелень петрушки 10, соль.*

### *7. Бозбаш симанский (суп)*

Баранью грудинку нарезают кусками по 50–60 г, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят, периодически снимая пену, до полуготовности. Затем мясо перекладывают в кастрюлю с растопленным маслом, добавляют нарезанный лук, помидоры или томат-пюре, муку и жарят все вместе до готовности мяса. Вливают процеженный бульон, кладут нарезанный кубиками картофель, кислые сливы, соль, перец, зелень и варят до готовности картофеля.

*Баранина 125, картофель 125, лук репчатый 35, мука 5, помидоры 60, масло топленое 10, слива свежая (алыча) 25, пряная зелень, перец, соль.*

### *8. Бозбаш тушинский (суп)*

Нарезанную кусками по 35–40 г баранью грудинку варят до полуготовности. Бульон процеживают, а мясо и мелко нарезанный лук обжаривают, добавляют муку и продолжают жаренье до тех пор, пока мука не приобретет темно-коричневый цвет. Обжаренное мясо заливают горячим бульоном, кладут нарезанный картофель, очищенную от сердцевины, нарезанную дольками айву и варят до полуготовности айвы, после чего солят, перчат, опускают очищенные и нарезанные дольками яблоки и зелень, доводят до готовности всех продуктов на слабом огне.

*Баранина 125, картофель 75, мука 5, масло топленое 10, лук репчатый 35, айва 40, яблоки 45, пряная зелень, перец, соль.*

### *9. Бозбаш зимний (суп)*

Баранью грудинку нарезают кусками по 30–40 г, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности, затем вынимают. В отдельной кастрюле в небольшом количестве воды отваривают горох, затем в него перекладывают вынутую из бульона и промытую кипятком баранину, вливают процеженный бульон, добавляют лук, обжаренный с томатом-пюре, картофель, курагу, перец, соль, пряную зелень и варят еще 15 минут.

*Баранина 125, горох 45, картофель 100, лук репчатый 35, томат-пюре 5, масло топленое 10, курага сушеная 25, зелень (сушеная), перец красный молотый, соль.*

### *10. Кололик (суп с фрикадельками)*

Варят костный бульон, процеживают. Мякоть (заднюю часть) дважды пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца, мелко нарезанный репчатый лук, нарубленную зелень петрушки, соль, перец, все хорошо перемешивают и формуют небольшие шарики. В кипящий бульон кладут обжаренный нашинкованный лук, перебранный и промытый рис, подготовленные фрикадельки, зелень эстрагона и варят до готовности риса. В конце варки добавляют соль и перец.

*Баранина 125, рис 45, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 10, зелень петрушки 5, зелень эстрагона 10, лук репчатый 35, перец, соль.*

### *11. Урфа-кололик (суп)*

Варят костный бульон, процеживают. Мякоть баранины 2 раза пропускают через мясорубку, смешивают с манной крупой, яйцами, солью, перцем и формуют небольшие шарики. Делают в каждом из них углубление, кладут туда кусочек охлажденного сливочного масла и вновь придают изделиям круглую форму. В горячий бульон опускают подготовленные фрикадельки и варят до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Подают урфа-кололик, посыпав зеленью петрушки.

*Баранина 125, яйцо 1/2 шт., крупа манная 30, масло сливочное 25, зелень петрушки, перец, соль.*

## *12. Кололик шушинский (суп)*

Мясо отделяют от костей, освобождают от сухожилий, пленок, жира. Из костей варят бульон, процеживают. Мякоть немного солят и отбивают деревянным молотком, затем посыпают мелко нарезанным луком и продолжают отбивать до тех пор, пока не образуется однородная тягучая масса. Перекладывают ее в кастрюлю, добавляют муку, молоко, яйца, коньяк и взбивают до полужидкой консистенции, посыпают солью, перцем, мелко нарезанной зеленью и ставят на 20–30 минут на холод.

Из полученной массы формуют крупные шарики, делают в них углубление, вкладывают туда по кусочку замороженного масла (или по крутому яйцу), вновь придают прежнюю форму. Кипятят половину бульона, опускают в него мясные шарики и варят их на слабом огне до готовности (при проколе готового кололика выделяется белый сок).

На оставшемся бульоне готовят рисовый суп с добавлением обжаренного нашинкованного лука и зелени эстрагона.

В готовый суп вливают взбитое яйцо, доводят до кипения. Соединяют обе части кололика.

*Говядина 375, масло сливочное 50, лук репчатый 55, яйцо 1/4 шт., молоко 20, мука 5, коньяк 15, рис 30, зелень эстрагона 10, перец черный молотый, соль.*

## *13. Свадебный суп*

Муку просеивают, собирают ее горкой, делают углубление, вливают туда воду, вбивают яйца, добавляют соль и замешивают очень крутое тесто. Делят тесто на несколько кусков, раскатывают каждый пластом не толще 1,5 мм, затем сворачивают в виде рулета и нарезают полосками шириной 3–4 мм. Полученную аришту высушивают и хранят в сухом месте. В кипящий куриный бульон, сваренный с добавлением лука, моркови и пряностей, засыпают аришту и варят до готовности. Отдельно растирают яичные желтки, добавляют в них лимонный сок, хорошо перемешивают. Вливают желтки в готовый суп, нагревают его, но не доводят до кипения. Подают суп, посыпав измельченной зеленью петрушки.

*Бульон (куриный) 375, аришта 30, желток 1 шт., сок лимонный 10, зелень, перец, соль; для 1 кг высушенной аришты: мука пшеничная 240, яйца 1 шт., вода 60, соль.*

## *14. Тархана (суп)*

Пшеничную и картофельную муку смешивают, заливают горячим молоком, снова хорошо перемешивают. Яйца взбивают, добавляют соль, мацун (его готовят из коровьего, овечьего и буйволиного молока, доведенного до кипения и охлажденного до температуры 40–45°, после чего кладется закваска мацун предыдущего дня или кислая сметана). Смесь постепенно размешивая, соединяют с мукой. Замешивают тесто и оставляют его до следующего дня. Затем нащипывают мелкими кусочками, высушивают на полотенце, после чего просеивают через сито, слегка растирая, чтобы отделить муку. Засыпают тархану в кипящий бульон и варят на небольшом огне. За 5 минут до готовности опускают в суп мелко нарезанный обжаренный лук и нарезанные листья мяты.

*Бульон (куриный) 375, тархана (сухая) 20, лук репчатый 55, масло сливочное 5, мята 10; для тарханы: мука картофельная (крахмал) 110, мука пшеничная 110, молоко 125, яйцо 1 шт., соль, мацун 250.*

## *15. Суп таронский*

Отваривают курицу с целой луковицей и разрезанными вдоль морковью и сельдереем. Мясо курицы отделяют от костей, нарезают мелкими кубиками. Бульон процеживают. Перловую крупу засыпают в кипящую воду и варят до мягкости, отвар сливают, а крупу доваривают в курином бульоне. В суп кладут нарезанное мясо, нашинкованный лук, солят, перчат, дают закипеть. Лимон очищают от кожицы, нарезают дольками, удаляют семена, затем разрезают каждую дольку на 4 части, кладут в суп. Снимают с огня, вливают растертые яичные желтки, разведенные охлажденным бульоном, и подают на стол.

*Курица 300, лук репчатый 70, морковь 20, сельдерей 20, крупа перловая 30, лимон 20, желток 1 шт., перец, соль.*

## *16. Зернушка*

Бобы, горох, пшеницу перебирают, замачивают по отдельности на 10–12 часов, затем заливают холодной водой и варят все вместе на слабом огне около получаса. Отвар сливают, добавляют предварительно замоченную чечевицу, все заливают кипятком и продолжают варку в течение часа, после чего кладут

соль, перец, мелко нарезанный, обжаренный с мукой лук, толченые орехи и варят еще 5 минут. При подаче суп посыпают зеленью.

*Пшеница 15, горох 30, бобы 30, чечевица 15, лук репчатый 55, орехи очищенные 65, мука 5, масло сливочное 25, зелень, перец, соль.*

### *17. Чибур (суп)*

Репчатый лук мелко нарезают, обжаривают в масле, заливают холодной водой и доводят до кипения. Добавляют перебранный и промытый рис, соль, перец, варят до готовности риса, затем вливают в суп взбитые яйца, все хорошо перемешивают и сразу же подают, посыпав чибур зеленью петрушки.

*Лук репчатый 100, масло топленое 20, рис 20, яйцо 1 шт., зелень, перец, соль.*

### *18. Чирапур*

Предварительно замоченный горох промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Затем добавляют курагу, сахар и варят до тех пор, пока курага не станет мягкой. Подают чирапур холодным.

*Горох 30, курага 50, сахар 25.*

### *19. Хаш (суп)*

Тщательно обработанные и промытые говяжьи или бараньи ноги и рубцы кладут на 5–6 часов в холодную (лучше проточную) воду, сменяя ее 2–3 раза. Затем нарезают их порциями и варят в несоленой воде на слабом огне. Кусочки рубцов весом 10–15 г варят отдельно. Отвар отливают, а вареные рубцы кладут в бульон, полученный от варки ног и продолжают варить до готовности в течение 6–8 часов. Отдельно подают чеснок, толченый с солью.

*Ноги говяжьи 300 или бараньи 400, рубец 90, чеснок 4.*

### *20. Кюфта бозбаш (суп)*

Готовят рисовый суп на мясном бульоне с пассированным

луком и специями. В этом супе варят шарики (фрикадельки), приготовленные из бараньего фарша, смешанного с вареным рисом, яйцами, перцем и зеленью. За 5 минут до подачи суп заправляют яйцами, смешанными с водой или молоком.

*Баранина 120, масло топленое 10, лук репчатый 15, рис 40, яйца 1/4 шт., специи.*

### *21. Воспи апур (суп с чечевицей)*

В кипящий мясной бульон кладут отобранную, промытую, вымоченную чечевицу и варят до тех пор, пока она не станет мягкой, затем добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассированный репчатый лук и пшеничную муку, чернослив или урюк, жареные протертые орехи и варят до готовности. При подаче в суп кладут отварную говядину и посыпают укропом и черным молотым перцем.

*Говядина 80, чечевица 40, картофель 75, орехи грецкие 10, лук репчатый 15, чернослив или урюк 15, сало топленое 15, мука пшеничная 5, перец, укроп 5.*

### *22. Бридзи шорфа (суп рисовый)*

В кипящий мясной бульон кладут промытый рис, пассированный репчатый лук, цедру лимона и варят до готовности риса. Перед подачей суп заправляют яичным желтком, разведенным бульоном; в тарелку с супом кладут кусок мяса.

*Говядина 80, масло топленое 10, рис 30, лук репчатый 15, яйца 20, специи, соль.*

### *25. Спас (суп из мацуна)*

Мацун разбавляют водой; пшеничную муку смешивают с яйцами и постепенно разводят мацуном, смесь нагревают, помешивая, на слабом огне, доводят до кипения, кладут вареный рис, масло, лук, зелень и вновь доводят до кипения.

*Мацун 200, рис 30, яйца 10, мука пшеничная 10, лук репчатый 15, масло топленое 10, зелень мяты, соль.*

### *26. Меапур с фруктами*

В смазанную маслом кастрюлю кладут жирные куски баранины, добавляют нарезанный кубиками лук, наливают немного воды и тушат мясо 20 минут, затем добавляют нарезанные ломтиками сладкие яблоки, сушеные сливы и продолжают тушить еще около 15 минут. Вливают в кастрюлю воду, добавляют поджаренный с мукой томат-пюре, соль, сахар и доводят суп до готовности.

*Баранина 150, лук репчатый 55, яблоки 75, слива сушеная 10, томат-пюре 5, мука 5, сахар 5, соль.*

### *27. Яйни (суп из говядины с курагой)*

Варят мясной бульон. Шинкуют репчатый лук и слегка поджаривают на сливочном маргарине, кладут томат-пюре и не снимают с огня, пока томат не загустеет и жир не станет красным. В процеженный бульон кладут подготовленный лук, картофель, нарезанный кубиками, промытую курагу, соль, перец и варят до готовности. При подаче в суп кладут вареное мясо и посыпают зеленью.

*Говядина 10, маргарин сливочный 10, лук репчатый 20, томат-пюре 10, картофель 150, курага 30, перец, зелень, соль.*

### *23. Чулумбур апур (суп с луком и рисом)*

В подсоленную кипящую воду кладут промытый рис, добавляют мелко нарезанный поджаренный на топленом масле репчатый лук и варят до готовности риса. При подаче суп заправляют яйцом, смешанным с молоком, посыпают зеленью.

*Лук 50, рис 30, масло топленое 15, яйца 10, молоко 50, зелень петрушки, кинза или укроп, соль.*

### *28. Форель припущенная*

Очищенную и выпотрошенную рыбу хорошо промывают, солят, кладут в кастрюлю, вливают немного воды и припускают на слабом огне 15–18 минут. Готовую рыбу осторожно перекладывают на блюдо, накрывают влажной салфеткой и до подачи на стол хранят в холодном месте.

*Форель 125, вода 30, соль.*

### *24. Сунки апур (суп грибной с рисом)*

Сушеные белые грибы тщательно промывают, заливают водой и варят 1,5–2 часа. Полученный отвар разводят водой до нужного количества, а грибы мелко шинкуют, кладут их в отвар, добавляют промытый рис, пассированный, мелко нашинкованный лук, соль, перец и варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Грибы сушеные 10, масло топленое 10, лук репчатый 20, рис 30, перец, зелень петрушки или кинза, соль.*

## *29. Форель запеченая*

Форель очищают, разрезают брюшко, удаляют внутренности, промывают и пластуют, не разрезая спинки. Подготовленную рыбу укладывают кожей вниз на смазанную маслом сковороду, солят, обильно посыпают красным перцем, мелко нарезанным зеленым луком и эстрагоном. Запекают в духовке около 20 минут.

*Форель 250, масло сливочное 10, лук зеленый, эстрагон, перец красный молотый, соль.*

## *30. Ишхан хоровац (форель на вертеле)*

Рыбу потрошат со стороны головы, не разрезая брюшка, промывают, посыпают солью, перцем, надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями, периодически смазывая рыбу маслом. При подаче поливают соком граната. На гарнир подают зелень или овощи.

*Форель (мелкая) 190, сок граната 20, масло сливочное 5, зелень петрушки, перец, соль.*

## *31. Форель в вине*

На дно кастрюли кладут крест-накрест небольшие чистые палочки, вливают белое виноградное вино. На палочки в 2–3 ряда укладывают подготовленную и посыпанную солью форель, сверху кладут крупно нарезанные листья эстрагона и измельченный зеленый лук, добавляют черный перец (горошек). Кастрюлю закрывают крышкой и на небольшом огне припускают 18–20 минут. Подают форель горячей. Отдельно подают лимон или зерна граната.

*Форель 250, вино белое (виноградное) 60, лимон или гранат 20, лук зеленый 10, эстрагон 10, перец черный горошком, соль.*

## *32. Форель по-норски*

Очищенную рыбу потрошат, не разрезая брюшка, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр, хорошо промывают. Брюшко рыбы внутри посыпают солью, перцем, после чего наполняют мелко нарезанными листьями эстрагона, зеленым луком и алычой (свежей или сушеной). Подготовленную рыбу сворачивают кольцом. Для этого хвостовой плавник просовывают в отверстие в нижней челюсти.

В кастрюлю кладут крест-накрест чистые палочки, наливают белое виноградное вино, кладут рыбу на палочки и припускают на слабом огне 18–20 минут.

*Форель 250, вино белое (сухое) 60, алыча 25, эстрагон 10, лук зеленый 10, перец, соль.*

## *33. Кутап*

Очищенную и выпотрошенную форель наполняют отваренным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем, кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запекают в духовке.

*Форель 375, масло сливочное 25, рис 30, изюм 25, имбирь, соль.*

## *34. Плов с севрюгой*

Ошпаренные порционные куски рыбы кладут в посуду, засыпают отварным рисом, поливают жиром и доводят до готовности в жарочном шкафу. Из граната варят компот и подают его отдельно.

*Севрюга 130, рис 100, масло топленое 30; для компота: гранат 30, сахар 20, вода 120.*

## *35. Плав апхтац дзков (плов с копченой рыбой)*

Копченую рыбу варят, отделяют кости и кожу. Рис, сваренный до полуготовности, смешивают с вареной фасолью, поливают маслом и доводят до готовности. Рыбу заливают яично-молочной смесью и запекают. Подают с подготовленным рисом.

*Копченый кутум или жерих 130, яйца 20, молоко 50, рис 100, масло топленое или маргарин сливочный 40, фасоль сухая мелкая 30, соль.*

### *36. Карей хоровац (шашлык)*

Мякоть жирной баранины нарезают кусками толщиной 4 см, посыпают перцем, солью, мелко нарезанным луком, добавляют лимонную кислоту, коньяк или водку, сушеную зелень и ставят в холодное место на 6–7 часов для маринования. Маринованные куски мяса нанизывают на шпажку так, чтобы они чередовались с кусками курдючного сала, и жарят на мангале, периодически повертывая шпажку, расположенную вертикально. После обжаривания внешний слой мяса и сала срезают на тарелку. При подаче гарнируют репчатым луком, нарезанным кружочками. На гарнир можно подать и овощи, жаренные на вертеле.

*Баранина 300, сало курдючное 20, лук репчатый 50, коньяк или водка 10, лимонная кислота 0,2 или уксус 3 %-й 2, перец красный 0,1, зелень сушеная разная (укроп, мята, кинза) 3, зелень свежая 20, соль.*

### *37. Хазани хоровац (шашлык в кастрюле)*

Баранину, нарезанную на куски по 40 г обжаривают до готовности и припускают в закрытой посуде. При подаче посыпают сырым рубленым луком и поливают соком граната.

*Баранина 150, сало баранье топленое 20, гранат 30, лук репчатый 40, соль.*

### *38. Бастурма (маринованный шашлык)*

Вырезку нарезают кусками весом по 30–40 г, кладут в посуду, посыпают солью, перцем и рубленным репчатым луком, заливают уксусом и ставят в холодное место на 5–6 часов. Куски мяса нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями (без пламени). Подают бастурму с зеленым маринованным луком, зеленью и лимоном.

*Говядине (вырезка) 200, лук репчатый 30, уксус винный 30, лук зеленый 40, лимон 20, зелень базилика 7, кинза, перец по вкусу, соль.*

### *39. Гарнир к шашлыкам, домашней птице и рыбе*

Помидоры, овощной перец, лук очищают, лук репчатый нарезают кольцами, а зеленый — кусочками по 4–5 см, лимон

дольками. Баклажаны с кожей надрезают вдоль, кладут внутрь куски курдючного сала и жарят вместе с целыми стручками перца, помидорами, надетыми на шпажку, над раскаленными углями. После этого снимают кожицу с овощей и подают к шашлыку.

*Помидоры 80, баклажаны 80, сало 10, перец 25, лук репчатый 20, лук зеленый 25, лимон 15, зелень петрушки, укроп, соль.*

### *40. Измирн кюфта*

Говяжье мясо дважды пропускают через мясорубку, заправляют сырым желтком, солью, красным и черным перцем, мелко рубленным репчатым луком, разделывают на мелкие шарики, панируют в муке и обжаривают. Готовят томатную подливу на мясном бульоне, заливают ею шарики и ставят их на слабый огонь, доводят до готовности. При подаче посыпают красным перцем и зеленью.

*Мясо 140, лук репчатый 20, яйца (желтки) 1/4 шт., мука пшеничная 5, масло топленое 20, томат 20, перец красный 2, перец черный, соль.*

### *41. Кюфта баязетская*

Мясо режут пластинами толщиной 1–1,5 см и отбивают до получения однородной массы слабой консистенции. Затем добавляют яйца (или коньяк), пассированный репчатый лук, специи, соль, молоко и взбивают венчиком с добавлением муки. Полученную массу берут специальной мерной ложкой и опускают в слабоподсоленную воду. Готовую кюфту вынимают из воды шумовкой. При подаче поливают топленым маслом и посыпают зеленью.

*Говядина 300, молоко 50, мука 5, яйцо 1/2 шт. (или коньяк 5), зелень 3, лук репчатый 20, масло топленое 10, соль.*

### *42. Мусаха с овощами*

Говядину нарезают кубиками весом по 10–15 г и жарят. В посуду кладут слой овощей, на них слой жареного мяса, смешанного с репчатым луком и рисом, закрывают половинками помидоров, заливают бульоном так, чтобы продукты были покрыты им, и тушат. Тыкву, картофель, баклажаны, нарезанные

ломтиками, перед тушением обжаривают, капусту ошпаривают.

*Говядина 120, сало говяжье топленое 130, рис 30, лук репчатый 15, помидоры 40, тыква 120, или капуста 120, или картофель 100, или баклажаны 130, соль.*

## *43. Кололак сюникский*

Мякоть баранины вместе с луком дважды пропускают через мясорубку, добавляют предварительно замоченный и протертый через сито сушеный кизил, яйцо, соль, перец, хорошо перемешивают. Формуют из фарша шарики величиной с грецкий орех и обжаривают в масле.

*Баранина 125, лук репчатый 35, кизил (сушеный) 10, яйцо 1/2 шт., масло топленое 20, перец, соль.*

## *44. Кололак ширакский*

В пропущенную через мясорубку баранину добавляют мелко нарезанный лук (половину нормы), желтки яиц, соль, черный молотый перец, все тщательно перемешивают. Из фарша делают небольшие шарики, затем каждый раскатывают, придав сигарообразную форму, обваливают в муке. В кастрюлю с разогретым маслом укладывают кололак в один ряд и обжаривают с обеих сторон, после чего сверху кладут поджаренный тонко нарезанный лук, разрезанные пополам свежие помидоры, стручковый перец и запекают в духовке в течение 15 минут.

*Баранина 125, лук репчатый 80, желток 1 шт., мука 10, масло топленое 20, помидоры 125, перец, соль.*

## *45. Кололак чехаркуни*

Мякоть говядины освобождают от пленок, сухожилий и жира, отбивают деревянным молотком до тестообразного состояния. Посыпают солью, перцем и продолжают отбивать до тех пор, пока мясо не побелеет. Подготовленную массу перекладывают в широкую посуду, добавляют водку (коньяк или спирт) и взбивают до разжижения. Затем вливают взбитые яйца, молоко, всыпают муку и нарубленную зелень кинзы, перемешивают и снова взбивают (до получения однородной тягучей массы). Из говяжьих костей варят бульон, делят его на 2 части. В кипящий бульон

опускают деревянной ложкой порции подготовленной массы, стараясь придать им круглую форму, варят на небольшом огне до тех пор, пока шарики не всплывут. На оставшемся бульоне варят полужидкую кашу из пшеничной муки.

Кололак подают вместе с поджаренным на масле мелко нарезанным луком. Отдельно подают кашу.

*Говядина (мякоть) 125, лук репчатый 55, яйцо 1/2 шт., масло топленое 25, молоко 50, водка 5, пшеничная крупа-коркот 50, кинза 10, мука, перец черный молотый, соль.*

## *46. Тыал (тушеная баранина)*

Баранину рубят кусками по 200–250 г, солят и оставляют на 7–8 часов. Затем мясо промывают; варят до полуготовности, удаляют кости и обжаривают в курдючном сале до полной готовности. Готовое мясо плотно укладывают в глиняную, стеклянную или эмалированную посуду, заливают растопленным курдючным салом так, чтобы оно полностью покрывало мясо. В таком виде оно может довольно долго храниться. По мере потребления тыала, в посуду добавляют растопленное сало, чтобы оставшееся мясо все время было покрыто слоем жира. Показателем порчи мяса служат трещины на его поверхности. Тыал можно готовить и из говядины.

## *47. Тыал с картофелем*

Картофель отваривают в кожуре. Лук крупно нарезают и обжаривают. Тыал (описание см. выше) нарезают мелко, как бефстроганов, разогревают в кастрюле, добавляют очищенный и нарезанный картофель, подготовленный лук, соль, перец, немного воды и тушат на небольшом огне 10–15 минут.

*Тыал 75, картофель 150, лук репчатый 55, перец черный, соль.*

## *48. Пастынер с тыквой*

Мякоть баранины нарезают небольшими кубиками, обжаривают в кастрюле, заливают горячей водой так, чтобы вода только покрывала мясо, и тушат на небольшом огне в течение 15 минут. Затем добавляют обжаренный нашинкованный лук, измельченную зелень петрушки, соль, перец, сверху укладывают обжаренные ломтики тыквы, разрезанные пополам помидоры и

доводят пастынер до готовности в духовке.

*Баранина 125, тыква 200, лук репчатый 55, помидоры 50, масло топленое 15, петрушка, перец, соль.*

## *49. Схторац (котлеты)*

Мякоть баранины вместе с сырым картофелем, чесноком дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, черный и красный перец, взбитое яйцо, перемешивают. Делают из фарша шарики яйцевидной формы, обваливают в муке и обжаривают в топленом масле. При подаче схторац заливают подливкой.

*Баранина 125, картофель 50, чеснок 5, мука 10, яйцо 1/2 шт., масло топленое 15, перец красный и черный молотые, соль.*

Приготовление подливки. Муку поджаривают, разводят бульоном, добавляют обжаренный с томатом-пюре, мелко нарезанный лук, пряную зелень, соль, перец, уксус, кипятят.

*Бульон 60, лук репчатый 35, мука 5, томат-пюре 15, масло сливочное 10, зелень (петрушка, базилик) 10, перец, соль.*

## *50. Бораки*

Из муки, воды, яиц и соли замешивают крутое тесто, раскатывают пластом толщиной 3 мм, нарезают прямоугольниками 5×6 см. Мякоть говядины и лук пропускают через мясорубку, смешивают с зеленью петрушки, солью, перцем, затем обжаривают. На каждый прямоугольник кладут немного фарша и защипывают тесто так, чтобы начинка не доходила до открытого верха. Подготовленные бораки открытой частью кверху укладывают в эмалированную кастрюлю, вливают немного бульона и на слабом огне припускают почти до готовности. Затем выкладывают бораки на сито, дают стечь жидкости и поджаривают на предварительно разогретой сковороде до образования румяной корочки.

К горячим боракам подают мацун, смешанный с измельченным чесноком.

*Для теста: мука пшеничная 50, яйцо 1/2 шт., вода 10, соль; для начинки: говядина 75, лук репчатый 35, петрушка 10, перец черный молотый, соль; для обжаривания: масло топленое 25.*

## *51. Плав (плов) откидной*

Подготовленный рис засыпают в кипящую подсоленную воду и варят до тех пор, пока крупинки риса не станут мягкими. После этого рис промывают водой. В глубокой кастрюле растапливают масло, кладут немного риса, перемешивают, затем всыпают оставшийся рис, поливают маслом, закрывают крышкой и варят на слабом огне в течении 40–45 минут.

*Рис 100, масло топленое 20, соль 8.*

### *52. Плав (плов) припускной*

В кипящую подсоленную воду вливают часть растопленного масла, засыпают предварительно промытый рис (воды берут в два раза больше по отношению к рису) и варят его при слабом кипении. Когда на поверхности риса не останется воды, поливают его оставшимся маслом, кастрюлю плотно закрывают крышкой и варят на слабом огне в течение 30–40 минут.

*Рис 100, вода 200–250, масло топленое 20, соль.*

### *53. Пров плав (плов с гранатом)*

Баранину, нарезанную мелкими кусками, обжаривают, а затем тушат с рубленным репчатым луком и соком граната. Отдельно отваривают рис и подают его вместе с мясом.

*Баранина 100, рис 150, масло подсолнечное 40, лук репчатый 15, гранат 30, соль.*

### *54. Чров плав (плов с сушенными фруктами)*

Сушеные фрукты и очищенный от кожицы мелко нарезанный миндаль жарят с маслом, добавляют мед и столько воды, чтобы ею были покрыты продукты, и варят 10 минут. Поливают блюдо этим соусом.

*Рис 150, масло топленое 50, курага 20, изюм 15, чернослив 15, миндаль 10, мед 20.*

### *55. Толма ереванская с виноградными листьями*

Баранину пропускают через мясорубку, добавляют рис, мелко нарезанный лук, зелень, перец. Фарш завертывают в подготовленные виноградные листья и придают форму колбаски.

На дно кастрюли кладут обжаренные кости, сверху плотно укладывают толму, добавляют немного бульона, закрывают крышкой и припускают до готовности. При подаче отдельно подают мацони с солью и чесноком.

*Баранина 170, рис 20, лук репчатый 20, зелень разная 15, перец черный 0,05, листья виноградные (свежие или соленые) 120, чеснок 0,3, мацони 50, соль.*

## *56. Толма эчмиадзинская*

Фаршем, который готовят так же, как для толмы ереванской (описание см. выше), наполняют подготовленные помидоры, баклажаны, перец, капусту. Фаршированные овощи укладывают в кастрюлю, на дно которой кладут жаренные кости, в промежутках между овощами кладут мелкие нарезанные яблоки, айву, заливают водой (можно добавить томат) и тушат.

*Баранина 170, рис 20, лук репчатый 20, масло топленое 15, зелень разная 20, перец черный, баклажаны 90, помидоры 100, перец болгарский 30, капуста свежая 50, айва или яблоки 50, соль.*

## *57. Пасуп толма*

Вареные чечевицу, полбу, фасоль смешивают с пассированным луком, курагой, изюмом, зеленью, солью, перцем и перемешивают. Свежие виноградные листья промывают, ошпаривают кипятком и удаляют у них стебельки. На каждый лист кладут начинку и заворачивают в виде конверта. В кастрюлю укладывают толму, обкладывают курагой, припускают до готовности. При подаче толму посыпают зеленью.

*Чечевица 20, полба 40, фасоль 20, лук репчатый 20, масло растительное 30, курага без косточек 20, листья виноградные 100, зелень 5, перец красный 0,2, изюм 10, соль.*

## *58. Толма с капустой*

Это блюдо готовят так же, как толму ереванскую (описание см. выше), но фарш заворачивают в ошпаренные листья капусты. В кастрюлю рядами укладывают толму, обкладывают, нарезанными дольками, айвой, курагой, томатом-пюре, заливают горячей водой или бульоном, добавляют масло и припускают. При подаче поливают полученным соусом и посыпают зеленью.

*Баранина 80, рис 15, лук репчатый 15, масло топленое 10, капуста свежая 120, урюк или курага 15, айва 30, томат-пюре 5, зелень, соль.*

## *59. Толма аштарикская*

Яблоки и айву средней величины промывают, срезают верхнюю часть (кружочком), вырезают сердцевину. Подготовленную айву отваривают до полуготовности (5 минут). Перед фаршированием в яблоки насыпают немного сахара.

Яблоки и айву наполняют мясным фаршем, приготовленным так же как для толмы в виноградных листьях, прикрывают срезанными верхушками. В кастрюлю укладывают сначала айву, затем яблоки. Между рядами кладут курагу и чернослив, вливают немного бульона, прикрывают тарелкой. Закрывают крышкой и на небольшом огне доводят толму до готовности.

При подаче поливают соком, который образовался при тушении, посыпают зеленью петрушки.

*Баранина 125, рис 20, лук репчатый 35, яблоки 125, айва 125, курага 10, чернослив 10, сахар 10, зелень (эстрагон, чабрец, укроп, петрушка, майоран), перец, соль.*

## *60. Толма из лука*

В пропущенную через мясорубку баранину кладут мелко нарезанный лук, измельченную зелень кинзы, соль, перец, все перемешивают и слегка поджаривают на масле. Смешивают фарш с отваренным рисом, добавляют сырое яйцо. Крупные головки лука очищают, опускают в кипяток и варят 2–3 минуты, после чего откидывают на сито. Подготовленный лук разбирают на отдельные пластинки, заворачивают в них фарш и плотно укладывают рядами в кастрюлю. Сверху кладут алычу, поджаренный томат-пюре, вливают немного бульона, прикрывают опрокинутой тарелкой, затем крышкой. Тушат толму на небольшом огне до готовности.

*Баранина 100, лук репчатый 200, рис 10, яйцо 1/2 шт., масло топленое 5, томат-пюре 10, алыча 10, кинза, перец, соль.*

## *61. Курица с кизиловой подливкой*

Обработанную курицу отваривают, бульон процеживают,

курицу разрезают на куски. Муку поджаривают до светло-желтого цвета, разводят бульоном, добавляют заранее замоченный и очищенный от косточек сушеный кизил, перебранный и промытый изюм, сахар, соль, перец, перемешивают и дают закипеть. Приготовленной подливкой заливают куски вареной курицы, закрывают кастрюлю крышкой и на медленном огне доводят до кипения. Курицу подают вместе с подливкой, посыпают зеленью петрушки.

*Курица 400, кизил (сушеный) 50, изюм 50, масло топленое 20, сахар 5, петрушка, перец, соль.*

### *62. Курица с яблочной подливкой*

Курицу отваривают, разрезают на куски, обжаривают в масле, поливают лимонным соком. Яблоки очищают от кожуры и сердцевины, нарезают ломтиками. Кожуру яблок заливают водой, отваривают, цедят. Отваром заливают подготовленные яблоки и варят их до пюреобразного состояния, добавив сахар и корицу. За 2–3 минуты до окончания варки вливают разведенный холодной водой крахмал, доводят до кипения. На курином бульоне отваривают рис. На него укладывают куски курицы, сбоку наливают яблочную подливку.

*Курица 350, яблоки 125, сок лимонный 10, масло топленое 25, сахар 5, крахмал картофельный 10, рис 60, бульон 125, корица, соль.*

### *63. Цыплята, припущенные с овощами*

Подготовленных цыплят разрезают вдоль грудки и, чтобы тушка была более плоской, слегка отбивают. В кастрюлю кладут кусок сливочного масла, укладывают слоем разрезанные пополам помидоры, солят, сверху кладут цыплят, затем помещают второй слой помидоров, нарезанные кружочками баклажаны, нарезанный кольцами лук, вновь кастрюлю плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне до готовности.

*На 4 порции: цыпленок 800, масло сливочное 80, помидоры 600, баклажаны 500, лук репчатый 300, корица 5, гвоздика, перец, соль.*

### *64. Цыплята с сушеными фруктами*

Цыплят рубят на части, смазывают сметаной и обжаривают на

масле, затем добавляют мелко нарезанный пассированный лук, чернослив, изюм, немного воды и тушат 15–20 минут. При подаче посыпают зеленью.

*Цыпленок 220, масло топленое 30, изюм 50, чернослив 30, лук репчатый 25, сметана 5, зелень петрушки 7, соль.*

### *65. Борани из цыплят с баклажанами*

Мацун окрашивают крепким водным настоем шафрана, добавляют порошок корицы и сахарный песок. При подаче на готового цыпленка кладут жареные баклажаны и поливают подготовленным мацуном.

*Цыпленок 150, баклажаны 180, масло топленое 15, мацун 100, сахар 5, корица, шафран, соль.*

### *66. Борани со стручковой фасолью*

При подаче на тарелку кладут жареных цыплят, кур или баранину, гарнируют обжаренной фасолью с пассированным луком. Отдельно подают мацун с сахаром.

*Цыпленок или курица 150, или баранина 160, стручки фасоли 170, масло топленое 15, лук репчатый 30, мацун 100, сахар 5, соль.*

### *67. Амич*

Рис отваривают до полуготовности, солят. Изюм, курагу, очищенный от кожицы миндаль обжаривают в масле 5 минут, смешивают с рисом, добавляют топленое масло, молотые корицу и гвоздику. Приготовленным фаршем наполняют подготовленную тушку курицы или индейки, зашивают ее, смазывают маслом, кладут в глубокую сковороду, доливают горячую воду и жарят в духовке, периодически поливая соком, до готовности. Готовую птицу рубят на куски, вокруг на блюдо укладывают начинку, украшают зеленью.

*На 4 порции: курица 1200, или индейка 1600, рис 115, миндаль (очищенный) 80, курага 55, изюм 15, масло топленое 120, корица 5, петрушка, гвоздика, соль.*

### *68. Тисвжик*

Подготовленные субпродукты и курдючное сало промывают, разрезают на одинаковые куски, кладут на сковороду и жарят до полуготовности. Затем добавляют нарезанный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец, закрывают сковороду крышкой и доводят тисвжик до готовности. Это блюдо можно готовить и без томата-пюре. При подаче блюдо посыпают зеленью.

*Сердце 60, печень баранья 80, легкое 60, курдючное сало 25, лук репчатый 40, томат-пюре 15, соль, специи, зелень петрушки 10.*

## *69. Ариса (каша пшеничная)*

В полужидкую пшеничную кашу, сваренную на мясном бульоне, добавляют нарезанную кусочками мякоть отварной баранины или курицы и взбивают веселкой до тех пор, пока масса не станет тягучей. При подаче поливают маслом и кладут пассированный лук или посыпают корицей.

*Баранина 115, курица 100, крупа пшеничная 70, масло топленое 20, лук репчатый 30, соль.*

## *70. Барани из овощей*

Картофель, баклажаны, лук репчатый нарезают кубиками и обжаривают с маслом, затем кладут помидоры, разрезанные на 4 части, сладкий перец и все припускают до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Картофель 150, баклажаны 120, помидоры 80, перец сладкий 20, лук 15, масло топленое 30, зелень, соль.*

## *71. Схторац-бадрожан (баклажаны с чесноком)*

Баклажаны промывают, очищают от кожи, срезают плодоножку и удаляют семена. Подготовленные баклажаны опускают в кипяченую, остывшую и подсоленую воду на 4–5 минут и затем откидывают на сито. Удаленные семена измельчают, добавляют мелко нарезанный чеснок, зелень петрушки, соль, перец и жарят на растительном масле. Полученной массой фаршируют баклажаны, которые укладывают в посуду, добавляют нарезанные помидоры, немного холодной воды и припускают на слабом огне до готовности при закрытой крышке. При подаче посыпают зеленью.

*Баклажаны 250, чеснок 10, масло растительное 30, петрушка*

*50, помидоры 50, специи, зелень, соль.*

## *72. Баклажаны, фаршированные сыром*

Баклажаны промывают, срезают плодоножки, надрезают вдоль и чайной ложкой удаляют семена. Подготовленные баклажаны опускают на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем откидывают на дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца рубят, смешивают с натертым сыром чанах (можно заменить голландским), добавляют растопленное масло, перемешивают. Подготовленным фаршем наполняют баклажаны, укладывают их на противень, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. К фаршированным баклажанам подают мацун с толченым чесноком.

*Баклажаны 250, сыр 35, яйцо 1 шт., масло топленое 20, мацун 125, чеснок, соль.*

## *73. Айлазан*

Баклажаны нарезают кружочками, солят, через 10–15 минут отжимают от сока, укладывают в кастрюлю, поливают растительным маслом. Кладут слоями нарезанные кубиками картофель, кольцами сладкий перец, нашинкованный лук, очищенные от жилок и нарезанные стручки зеленой фасоли, ломтики помидоров, крупно нарезанную зелень кинзы, петрушки, базилика, посыпают солью, черным и красным перцем. Затем укладывают в такой же последовательности еще один ряд овощей и зелени, вновь солят и поливают маслом. Овощи прикрывают опрокинутой тарелкой, кастрюлю закрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности в духовке или на плите (во втором случае в айлазан доливают воду).

*Баклажаны 125, картофель 125, лук репчатый 55, масло растительное (или подсолнечное) 25, перец сладкий 40, фасоль стручковая 50, помидоры 60, зелень пряная 25, перец черный и красный 3, соль.*

## *74. Тыква жаренная*

Очищенную тыкву нарезают ломтиками, солят, обваливают в муке и обжаривают в масле. Подают к столу полив мацуном, смешанным с измельченным чесноком.

*Тыква 250, масло топленое 20, мука 20, мацун 60, чеснок, соль.*

### *75. Тыква с чечевицей*

Тыкву нарезают на куски весом по 10–12 г и кладут в посуду, добавляют небольшое количество воды, чечевицу, масло, соль, чеснок и пассированный лук. Все это тушат до готовности в закрытой посуде, периодически помешивая. Отдельно подают мацун.

*Тыква 140, чечевица 30, лук репчатый 15, масло топленое 20, мацун 100, чеснок 2.*

### *76. Тыквенная запеканка*

Очищенную и нарезанную небольшими кусками тыкву отваривают в подсоленой воде, разминают в пюре, добавляют промытый, мелко нарезанный урюк, сахар, молоко, корицу, перемешивают и выкладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают сверху предварительно замоченной мелкой пшеничной крупой (манной) или молотыми сухарями, смазывают маслом и запекают в духовке.

*Тыква 250, молоко 60, урюк или курага 30, масло сливочное 20, сахар 5, крупа пшеничная (манная) или молотые сухари 20, корица, соль.*

### *77. Хапама (тыква фаршированная)*

Тыкву обмывают, срезают верхушку, удаляют семечки и вырезают мякоть. Тыквенную мякоть мелко нарезают, добавляют сваренный до полуготовности рис, изюм, алычу без косточек, очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные соломкой яблоки, сахар, масло, корицу, все перемешивают и заполняют этим фаршем тыкву. Закрывают срезанной верхушкой, кладут на противень и выпекают в духовке в течение 2 часов. При подаче на стол тыкву разрезают на куски, поливают растопленным маслом.

*Тыква 375, рис 30, масло сливочное 25, изюм 25, алыча 35, яблоки 90, сахар 5, корица, соль.*

### *78. Думакашова*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезают кусочками, кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком, добавляют сваренный до полуготовности рис, соль, сахар, масло. Закрывают крышкой и варят на небольшом огне до готовности тыквы.

*Тыква 250, молоко 125, рис 30, сахар 10, масло топленое 25, соль.*

### *79. Мшош фасолевый*

Фасоль отваривают, отвар сливают в отдельную посуду, фасоль разминают. Миндаль ошпаривают, очищают, рубят. Сушеный кизил замачивают на 15 минут, протирают. Фасоль, миндаль и кизил соединяют, вливают фасолевый отвар, добавляют соль и держат, помешивая на слабом огне 15–20 минут.

*Фасоль (красная) 55, кизил (сушеный) 25, миндаль 20, отвар фасолевый 60, соль.*

### *80. Шпинат с яйцом*

Шпинат припускают в небольшом количестве воды с добавлением соли на слабом огне до готовности. Затем откидывают на сито, слегка отжимают, перекладывают на сковороду с разогретым топленым маслом, заливают взбитыми яйцами и ставят в духовой шкаф на 2–3 минуты. При подаче посыпают зеленью.

*Шпинат 540, яйцо 1 шт., масло сливочное 25, зелень кинзы 20, соль.*

### *81. Чалкашови*

Рис и чечевицу варят до полуготовности (по отдельности), смешивают, перекладывают в кастрюлю с растопленным маслом, сверху также поливают маслом и на небольшом огне доводят до готовности. Подают к столу, посыпав албухарой (сушеной желтой сливой), обжаренной в масле.

*Рис 30, чечевица 25, масло топленое 25, албухара 30, соль.*

### *82. Плов «Арарат»*

Готовят откидной плов. Для этого перебранный и промытый рис заливают на 30–40 минут соленой водой. Набухший рис засыпают в подсоленную кипящую воду и варят до тех пор, пока крупинки риса снаружи не станут мягкими, а внутри сохранят некоторую упругость. После этого рис откидывают на сито, обливают горячей водой, дают ей стечь. В глубокой кастрюле растапливают масло, кладут часть риса, осторожно перемешивают, засыпают оставшийся рис, поливают разогретым маслом, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь на 40–45 минут. Готовый плов горкой выкладывают на блюдо, вокруг укладывают печеные яблоки и айву одинаковой величины, между ними на противоположных концах блюда — 2 свежих яблока. Весь плов обкладывают обжаренными в масле изюмом, албухарой (желтой сливой) и курагой, а также очищенным миндалем. При подаче на стол в углубления, сделанные в свежих яблоках, наливают спирт и зажигают.

*Рис 1700, яблоки 800, айва 900, масло топленое 200, изюм 190, албухара 100, курага 100, миндаль 100, спирт 50, соль.*

## *83. Члав (плов)*

Готовят откидной плов. Для этого в кипящую подсоленную воду вливают часть растопленного масла, засыпают предварительно замоченный рис и варят при слабом кипении до полного выпаривания воды. Затем вливают оставшееся масло, кастрюлю плотно закрывают крышкой и держат на слабом огне 30–40 минут. Мелко нарезанный лук обжаривают в масле в отдельной посуде, всыпают часть готового риса, осторожно перемешивают и через 5 минут всыпают оставшийся рис, поливают разогретым маслом и ставят на слабый огонь на 20–25 минут.

*Рис 60, вода 125, лук репчатый 75, яйцо 1 шт., масло топленое 25, соль.*

## *84. Гата арцахская (изделие из теста)*

Приготовление опары.

Дрожжи, разведенные в теплой воде, соединяют с мукой, хорошо перемешивают и ставят на 2–3 часа в теплое место для брожения.

*На 4 порции: мука пшеничная 250, дрожжи 10, вода 200.*

Топленое масло растирают в течение 5–7 минут, затем

добавляют сахар, яйца, ванилин, соль и продолжают растирать до получения однородной массы, вливают ее в опару, перемешивают 3–4 минуты. Добавляя частями муку, замешивают тесто, ставят его в теплое место на 35–40 минут. Готовое тесто слегка вымешивают, делят на куски по 250 г. Каждый раскатывают в круглую лепешку толщиной 5–6 см, смазывают маслом и кладут начинку (примерно 200 г). Края теста соединяют, придают изделию круглую форму, затем переворачивают и раскатывают до толщины 2–2,5 см. Сформованную гату кладут швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность лепешки смазывают яичным желтком, наносят узор тупой стороной ножа, прокалывают в нескольких местах вилкой. Выпекают в горячей духовке 30–35 минут.

*На 4 порции: мука 750, масло топленое 200, сахар 200, яйца 5 шт., желток 1 шт., ванилин 3, соль.*

Приготовление начинки.

Масло растирают, всыпают в него муку, перемешивают, добавляют сахарную пудру и тщательно растирают.

*На 4 порции: мука 400, масло топленое 350, пудра сахарная 300.*

## *85. Назук с начинкой*

В теплую воду с растворенными в ней дрожжами и солью всыпают частями муку и вымешивают тесто в течение 25–30 минут, затем ставят на полчаса в теплое место. Тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 см, смазывают растопленным маслом, складывают вдвое, вновь раскатывают, смазывают маслом. Повторяют эту операцию 4 раза. Затем тесто раскатывают, сворачивают рулетом, нарезают кусками по 70 г. Каждый кусок раскатывают в лепешку толщиной 5–7 мм, в центр которой кладут начинку. Края теста соединяют, придают изделию форму (толщина назука должна быть 1–1,5 см), укладывают швом вниз на смазанный маслом противень. Смазывают назук яйцом, в нескольких местах прокалывают вилкой. Выпекают в горячей духовке 25–30 минут.

*Мука 190, вода 60, дрожжи 10, желток (для смазывания) 1 шт., соль.*

Приготовление начинки.

Охлажденное масло растирают 15 минут, добавляют шафран, соль (или сахар — для сладкой начинки), перемешивают, затем частями всыпают муку и растирают до тех пор, пока не образуется рассыпчатая масса.

*Для соленой начинки: мука 100, масло топленое 60, масло топленое (для прослойки) 60, шафран, соль; для сладкой начинки: мука 100, сахар 50, масло топленое 50, масло топленое (для прослойки) 35, шафран.*

## *86. Праздничный хлеб*

В теплом молоке разводят дрожжи и соль, добавляют растертые с сахаром яйца, тщательно перемешивают. Не переставая мешать, всыпают муку, затем вливают растопленное масло. Вымешивают тесто в течение 20–25 минут, после чего ставят на 2 часа в теплое место. Во время брожения 2 раза обминают. Готовое тесто делят на 5 частей, каждую раскатывают в круглую лепешку толщиной 2–3 см, кладут на смазанный маслом лист, дают выстояться 30 минут, смазывают желтком, посыпают мелко нарезанным миндалем. Выпекают в горячей духовке в течение 40 минут.

*Мука пшеничная 250, молоко 100, дрожжи 10, масло топленое 60, сахар 75, яйцо 1 шт., миндаль 10, соль.*

## *87. Сахарный хлеб*

Охлажденное топленое масло растирают, добавляют яйца. Перемешивая, постепенно всыпают сахарную пудру и ванилин, затем частями — муку. Хорошо вымешивают тесто и делят его на куски по 75 г. Каждому куску придают форму шара и укладывают на смазанный маслом противень. Выпекают хлеб в горячей духовке 25–30 минут, затем охлаждают и обсыпают сахарной пудрой.

*Мука 125, масло топленое 60, пудра сахарная 60, яйцо 1/4 шт., ванилин.*

## *88. Ншаблит (печенье)*

В горячую воду всыпают сахар, вводят помешивая, взбитые белки, затем пропущенный через мясорубку миндаль. Массу при непрерывном помешивании подогревают на слабом огне до полного растворения сахара, при этом температура не должна превышать 40°, после чего охлаждают до 20° (не переставая мешать), постепенно всыпают муку и месят тесто около 10 минут до образования однородной массы. Подготовленную массу с

помощью двух ложечек или кондитерского мешка в виде лепешек по 30 г на смазанный маслом и посыпанный мукой лист. В центр каждой кладут половину очищенного и подсушенного миндаля. Выпекают ншаблит в негорячей духовке в течение 30 минут. Остывшее изделие смазывают сахарным сиропом.

*Мука 60, миндаль (ядро) 125, белок (яичный) 1 шт., сахар 170, вода 30, сироп 20 (сахар 15, вода 5).*

### *89. Стружки*

Из яиц и муки замешивают тесто, раскатывают в пласты толщиной 5 мм, посыпают их мукой и нарезают полосками шириной 4–5 см. Кладут одну на другую 5–6 полосок и нарезают их поперек в виде стружек, подсушивают в течение 8–10 минут, разложив на полотенце. Подсушенные стружки, на которых не должно быть муки, опускают в посуду с кипящим маслом на 1–2 минуты и откидывают на сито. Стружки, уложенные на тарелку, посыпают сахарной пудрой.

*Мука 110, яйца 1,5 шт., масло топленое или подсолнечное 50, сахарная пудра 10.*

*Шотландец зашел в парижское кафе и спросил, сколько стоит рюмка коньяка.*

*— На террасе два франка, — ответил официант, — но если вы будете пить у стойки, то полтора.*

*Шотландец подумал немного и спросил:*

*— А если при этом я еще буду стоять на одной ноге?*

* * *

*— Сколько будет тридцать умножить на пять? — экзаменует директор ресторана нанимающегося в официанты.*

*— В какой компании, в какое время, а также что брали перед этим? — задает встречный вопрос экзаменующийся.*

*— Вы приняты.*

* * *

*— Официант, у меня в супе плавает таракан, что это значит?*

*— Простите, синьор, я подаю на стол, а не истолковываю приметы.*

* * *

*В ресторане:*

*— Прошу порцию фрикасе из фазана.*

*— Увы, но фазанов сегодня не имеем.*

*— Тогда цыпленка.*

*— Их, естественно, тоже нет.*

*— Почему — естественно?*

*— Были бы цыплята, было бы и фрикасе из фазана.*

* * *

*Посетитель ресторана обращается к официанту:*

*— Черт знает что, в бифштексе я обнаружил кусок резиновой шины/*

*— Что делать, мсье, — пожал плечами официант, — это плата за прогресс. Автомобили заменили лошадей…*

* * *

*Муж с женой пришли поужинать в ресторан. Когда официант принес им еду, жена сказала:*

*— Извините, но ваши шницели сильно пахнут ракией…*

*Официант отступил на несколько шагов и учтиво спросил:*

*— А сейчас?*

# Туркменская кухня

УРКМЕНСКАЯ КУХНЯ

Огромные пустынные с редкими оазисами пространства Туркмении обусловили занятия скотоводством и способствовали тому, что основными продуктами питания стали мясо и молоко.

После Великой Октябрьской социалистической революции коренным образом изменились условия жизни и быта туркменского народа. В национальной кухне туркмен за годы Советской власти произошли значительные изменения. Появились новые, в прошлом мало доступные для широких масс трудящихся, продукты: картофель, помидоры, капуста, макаронные и кондитерские изделия, сахар, различные рыбные, мясные и овощные консервы. Рацион питания стал значительно богаче. Но по-прежнему свои любимые блюда туркмены готовят из мяса, муки и молочных продуктов. Баранина, козлятина, верблюжатина, реже говядина, входят в повседневное меню населения. Блюда готовятся преимущественно из натурального мяса.

В большинстве случаев приготовление мяса сводится к обжариванию его небольших кусочков в собственном жире с дальнейшим тушением в глиняной посуде (это «говурма» — блюдо, аналогичное узбекскому и казахскому «кавурдаку») или к обжариванию мяса молодых животных над раскаленными углями «кебалы» или «шара»). При этом чисто национальным туркменским шашлыком («кей-икджерен кебап») считается шашлык из мяса молодого горного козла.

У туркмен имеются такие способы приготовления и консервирования мяса, которые у других среднеазиатских народов не встречаются. Способствуют этому особые климатические условия: высокая температура воздуха, сухие горячие ветры и сильный нагрев песка. Один из этих способов — высушивание мяса на ветру под палящим солнцем. Очень крупные куски мяса нанизывают на острие высокого шеста и оставляют так на несколько дней. Такое вялено-сушеное мясо называется «какмач».

В современной туркменской кухне уже стали применяться

сочетания мяса с другими продуктами: мясо-мучные, мясо-крупяные, мясо-овощные. Эти блюда похожи на уже известные нам пловы, манты, бешбармак, но у туркмен есть свои отличия и другие названия. Так, пловы называются «аш», бешбармак — «гулак» (у текинцев — «белке», йомудов — «куртук»), манты — «берек». Имеются у туркменов и чисто свои, национальные, мясо-крупяные и мясо-мучные блюда: огурджали-аш, ыштыкма, этли унаш, гатыкли унаш.

Из всех среднеазиатских кухонь только туркменская в ряде районов, особенно примыкающих к Каспийскому морю, широко применяет рыбу в своем рационе, а у огурджалинцев она занимает даже центральное место в кухне. Туркмены-огурджалинцы приспособили рыбу к традиционной среднеазиатской технологии, т. е. жарят на вертеле или в перекаленном масле в казанах и потребляют с кунжутом, рисом, урюком, изюмом, гранатовым соком, т. е. с продуктами, которые с точки зрения европейца не сочетаются с рыбой. Огурджалинцы используют преимущественно осетрину, севрюгу, а также морского и речного судака, сома, кефаль, сазана и кутума. Абсолютно исключается употребление всех сельдевых, имеющих специфический запах, который не сочетается со сладковато-кислой приправой, идущей к рыбе.

В рационе туркмен, особенно сельского населения, большое место занимают мучные изделия. Национальный туркменский хлеб — чурек; выпекают его на открытом воздухе в специальных печах-тандырах. Хлеб готовят из кислого, пресного (петыр-чорек) и слоеного (гатлама) теста, а также выпекают в виде блинов (чаради).

В туркменской кухне употребляется много овощей: редька, помидоры, тыква, морковь; из бобовых — фасоль, маш, горох. Характерно также обилие лука, зелени и специй. Набор пряностей также свой особый. Наряду с обязательным луком и красным перцем, широко используются мята, дикая петрушка, ажгон, бужгук (голлы фисташкового дерева), шафран, асафетиду или ее заменитель — чеснок. Ввиду специфического запаха асафетиду используют в минимальных дозах: в блюда ее не кладут, а прочерчивают ею по дну котла одну-две черты. Этого достаточно, чтобы блюдо приобрело чесночно-луковый аромат.

При изготовлении первых блюд сохраняется традиционный прием: мясо сначала обжаривают и суп получается более ароматным, приобретает золотисто-коричневый оттенок.

Ассортимент холодных закусок — ограниченный. От других кухонь туркменская значительно отличается набором жиров. Гораздо шире, чем обычно применяемое в Средней Азии топленое

курдючное сало, распространено топленое масло из верблюжьего молока (сары яг) и особенно кунжутное масло, которое туркмены используют при изготовлении как мясных, так и рыбных, мучных и сладких блюд.

Очень популярны в Туркмении различные молочные продукты. Молоко — коровье и овечье, козье и верблюжье — употребляют и натуральным и в переработанном виде. Из него получают при помощи молочнокислого, сычужного и спиртового (дрожжевого) брожения оригинальные туркменские молочные продукты агаран (сливки из верблюжьего молока), чал (прекрасный прохладительный напиток), карагурт, телеме, сыкман, сарган.

Самый распространенный в Туркменистане напиток — чай, причем пьют его очень много. В большинстве районов республики заваривают, как правило, зеленый чай («гек чай»), а скотоводы Западного Туркменистана предпочитают черный байховый («гара чай»), в который они подливают парное верблюжье молоко.

Сладости у туркмен, в основном, те же, что и у других народов Средней Азии, хотя ассортимент резко ограничен и сводится, по существу, к кабату и бекмесу из арбузного и, реже, виноградного сока. Из фруктов наиболее распространен абрикос (урюк), из бахчевых — арбузы и дыни.

# Рецепты блюд туркменской кухни

## *1. Печень фаршированная*

Печень разрезают вдоль по всей длине, часть мякоти вырезают, образовавшееся углубление наполняют фаршем, а края сшивают шпагатом. Для приготовления фарша варят вязкую гречневую кашу, добавляют пассированный репчатый лук, морковь, припущенную и измельченную печень, соль, перец и льезон. Фаршированную печень заливают соусом и тушат до готовности. При подаче печень поливают соусом, в котором она тушилась и посыпают зеленью.

*Печень говяжья или баранья 180, лук репчатый 30, морковь 30, масло сливочное 15, каша гречневая вязкая 50; для льезона: мука 3, молоко 5, яйцо 1/3 шт., соль, специи, соус 50.*

## *2. Печень шпигованная*

Печень шпигуют морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом. Затем ее обжаривают, заливают соусом и тушат до готовности. Готовую печенку нарезают на порционные куски и подают с гарниром, сверху поливают соусом.

*Печень говяжья или баранья 135, морковь 15, чеснок 5, макароны 10, курдючное сало 10, соль, специи, соус 75, гарнир 150.*

## *3. Помидоры фаршированные*

У помидор средней величины удаляют сердцевину, наполняют их фаршем, заливают соусом и тушат до готовности. Для приготовления фарша печень обваривают, пропускают через мясорубку и соединяют с пассированным луком и морковью. При подаче фаршированные помидоры посыпают зеленью.

*Помидоры 120, лук репчатый 35, морковь 55, печень говяжья или баранья 45, томат 10, соль, специи, зелень 35, сметана 30 или соус 75.*

## *4. Чорба туркменская*

Мясо нарезают небольшими кубиками, примерно так же —

тыкву и помидоры, лук шинкуют. Мясо обжаривают в собственном жире, если нужно добавляют масло, затем кладут подготовленные овощи и лук, тушат вместе 20–25 минут. Все заливают кипятком, перчат, солят и варят на умеренном огне до готовности. Перед подачей на стол в тарелки крошат черствые лепешки, заливают их бульоном, затем раскладывают густую часть шорбы.

*Баранина 190, масло топленое 10, помидоры 45, лук репчатый 55, тыква 100, перец, соль.*

### *5. Шорба огурджалинская*

Яйцо взбивают с водой и мелко нарезанным укропом, добавляют соль, всыпают муку и замешивают крутое тесто. Дают полежать ему 15 минут под влажным полотенцем, затем раскатывают в тонкий пласт, нарезают лапшу (для шорбы используют половину подготовленной лапши). В чугунной сковороде перекаливают масло, всыпают нашинкованный лук, нарезанную тонкой соломкой морковь, обжаривают б течение 10 минут, затем перекладывают в эмалированную кастрюлю. Сверху кладут небольшие куски рыбы, добавляют соль, перец, часть лаврового листа, шафран, вливают кипяток и варят 5–7 минут. Затем в кипящую шорбу засыпают лапшу, кладут остальные пряности и варят до готовности лапши.

*Рыба 190, лук репчатый 35, морковь 20, масло кунжутное или другое растительное 15, шафран, перец черный и красный молотые, лист лавровый, петрушка, соль; для лапши: мука пшеничная 40, яйцо 1/2 шт., укроп 5, вода 10.*

### *6. Шурпа суп*

Картофель, нарезанный крупными кубиками, заливают бульоном, дают закипеть, после чего добавляют помидоры, разрезанные на четыре части, слегка спассированный лук, морковь, муку, лавровый лист, перец и варят до готовности. Подают суп, положив кусок вареной баранины и сметану.

*Баранина 80, сало баранье или комбижир животный 10, сметана 15, мука 10, картофель 185, лук репчатый 20, помидоры 80, морковь 25, соль, специи.*

### *7. Шурпа-маш (суп с машем)*

В бульон закладывают рис, доводят до кипения, после чего кладут маш, морковь, лук, нарезанные кубиками, пассированный томат и доводят до кипения.

*Баранина 110, маргарин 5, маш 20, рис 25, морковь 15, лук репчатый 15, томат 15, соль, специи.*

### *8. Догрома-чорба (суп)*

Баранину, почки, сердце, легкое варят, затем мелко нарезают. В бульон при варке мясопродуктов добавляют соль, перец, помидоры или томат. Чурек размельчают на кусочки, лук репчатый шинкуют. Мясо, чурек и лук соединяют, заливают бульоном и доводят до готовности.

*Баранина 80, почки бараньи 35, сердце 35, легкое 16, масло топленое 10, томат 15, лук репчатый 60, чурек 200, соль, специи.*

### *9. Нокудлы чорба (суп с горохом и бараниной)*

Баранину рубят по 2–3 кусочка с косточкой на порцию, заливают водой и варят вместе с горохом и перцем. Лук мелко нарезают, пассируют и кладут в суп за 15–20 минут до окончания варки.

*Баранина 115, горох лущеный 50, лук репчатый 15, сало баранье 10, перец красный молотый, соль.*

### *10. Унаш (суп из фасоли с лапшой)*

Баранину и фасоль заливают водой и варят в течение часа, затем добавляют лапшу, пассированный лук, перец и продолжают варку до готовности. Заправляют кислым молоком. *Баранина 75, фасоль 40, мука пшеничная 1-го сорта 1,5, яйца 5, лук репчатый 15, сало баранье 15, молоко кислое 150, перец красный молотый, соль.*

### *11. Умпач-заши (суп мучной)*

Пшеничную муку подсушивают на сковороде, когда цвет муки станет коричневым, разводят водой, чтобы не было комков, добавляют мелко нарезанный пассированный лук, соль, перец красный молотый и дают прокипеть. Перед подачей посыпают

зеленью петрушки или кинзой.

*Мука пшеничная 50, сало баранье топленое или масло хлопковое 20, лук репчатый 15, перец, зелень, соль.*

### *12. Гара чорба (суп с помидорами)*

Баранину нарезают на куски весом 15–20 г и жарят до образования поджаристой корочки, затем кладут 1/3 часть (от нормы) нашинкованного репчатого лука и жарят вместе с бараниной. После этого мясо кладут в посуду, заливают водой, добавляют помидоры, нарезанные дольками или томат-пюре и варят до готовности баранины. При подаче сверху кладут сырой нашинкованный лук.

*Баранина 145, сало баранье 10, помидоры 40, томат-пюре 10, лук репчатый 100, соль.*

### *13. Мастава суп*

Говядину нарезают на куски, заливают холодной водой и варят до готовности, затем бульон процеживают и кладут в него картофель, нарезанный крупными кубиками, помидоры — четвертинками, слегка спассированные дольками лук и морковь, рис, соль, перец, лавровый лист. При подаче кладут в суп сметану и кусок мяса, посыпают зеленью петрушки или укропа.

*Говядина 80, маргарин столовый 10, сметана 15, рис 30, картофель 75, морковь 25, лук репчатый 20, помидоры 40, лавровый лист, перец, зелень, соль.*

### *14. Кюфта-шурпа (суп с мясными колбасками)*

Горох заливают бульоном и варят до полной готовности. Мясо дважды пропускают через мясорубку, смешав с полусваренным рисом, заправляют по вкусу солью, перцем и добавляют яйца. Из этой массы разделывают кюфту по 2 шт. на порцию в форме сарделек. В бульон кладут картофель, дают закипеть, затем туда же кладут мелко нашинкованные пассированные лук, морковь и кюфту, добавляют красные помидоры или томат-пюре и отвар, в котором варился горох и варят до готовности.

*Кости 100, баранина 75, рис 20, комбижир животный 10, горох 20, морковь 25, яйца 1/2 шт., картофель 50, помидоры*

*красные 40 или томат-пюре 10, лук репчатый 25, перец, соль.*

### *15. Суитли-унаш (суп молочный с лапшой)*

Готовят обыкновенную домашнюю лапшу, но шинкуют длиною 10–15 см. Варят в смеси молока с водой.

*Мука пшеничная 1-го сорта 90, молоко 300, вода 150, соль.*

### *16. Этли борек чорбасы (суп с пельменями)*

Этли борек чорбасы готовят также, как пельмени сибирские, только изделиям придают форму четырехугольников размером 4 × 4 см. Подают с мясным бульоном.

### *17. Нарын (суп)*

Баранину и копченую грудинку заливают холодной водой, дают закипеть, уменьшают огонь и варят до готовности, затем мясо вынимают, охлаждают, нарезают продолговатыми кусочками в виде лапши. Нашинкованный лук обжаривают в курдючном сале, соединяют с мясом. Из муки, воды, соли замешивают пресное тесто, тонко раскатывают его и нарезают лапшу. Чуть подсушеную лапшу опускают в процеженный кипящий бульон, добавляют соль и варят до готовности лапши. При подаче в тарелку кладут лапшу, затем мясо о пассированным луком, посыпают черным молотым перцем и заливают горячим бульоном.

*Баранина 75, грудинка 60, сало курдючное 10, лук репчатый 75, перец, соль;*

*для лапши: мука пшеничная 40, вода 60, соль.*

### *18. Белке (гарнир из теста)*

Замешивают тесто, как для лапши (можно приготовить тесто без яйца), тонко раскатывают, нарезают квадратиками размером 4 × 4 см и опускают в кипяток, отваривают в воде до готовности и отбрасывают на дуршлаг. При подаче кладут изделие на тарелку, заливают бульоном и добавляют сметану или кислое молоко. Белке можно подавать с говурмой.

*Кости 200, лук репчатый 5, морковь 5, мука пшеничная 100,*

*яйца 20, сметана 25 или кислое молоко 80, или говурма 110, соль.*

### *19. Гайнатма*

Жирную баранину (корейку или грудинку) нарезают на кусочки 20–30 г с костями, заливают холодной водой, добавляют лук. Когда суп закипит, кладут промытый горох и варят. За 20 минут до готовности добавляют картофель, помидоры, специи. Свежие помидоры можно заменить сушеными помидорами или томатом.

*Баранина 160, горох 50, картофель 110, лук репчатый 25, помидоры свежие 120, лавровый лист, перец, соль.*

### *20. Окрошка ашхабадская*

Блюдо готовят из продуктов, указанных в раскладке.

Допускается замена свежих огурцов солеными и редисом, а баранины — говядиной и нежирной свининой. Окрошку готовят и с картофелем, уменьшив количество мяса на 20 г.

*Чал (из кефира) 300, баранина 110, лук зеленый 40, огурцы свежие 80, сметана 20, яйцо 1/2 шт., укроп 50, соль.*

### *21. Гаплама (рыба с овощами)*

Свежую кефаль (скумбрию) потрошат, солят изнутри, слегка вялят (1–2 дня). Затем рыбу разделывают, филе нарезают продолговатыми кусками, картофель — кубиками и обжаривают до образования золотистой корочки. В перекаленном масле обжаривают нашинкованный лук и нарезанные ломтиками помидоры, через 10–12 минут слегка солят, добавляют половину зелени петрушки, немного перца, затем куски рыбного филе, подготовленный картофель и обжаривают все вместе на умеренном огне около 10 минут. Постепенно небольшими порциями вливают воду, кладут остальной перец, пряную зелень и тушат до тех пор, пока рыба не станет мягкой, а большая часть воды выпарится. При подаче на стол рыбу сбрызгивают гранатовым соком.

*Филе вяленой кефали (скумбрии) 125, картофель 150, помидоры 45, лук репчатый 35, масло кунжутное 25, сок гранатовый 5, зелень (петрушка, ажгон) 10, перец черный горошком, перец черный молотый, соль.*

### *22. Говурма (жареная баранина)*

Баранину без костей нарезают кусочками (по 25–30 г), посыпают солью и перцем и обжаривают до готовности. Подают, добавив жареный пассированный лук и посыпав зеленью. Говурма используется и для приготовления других блюд.

*Баранина 200, сало баранье 20, лук репчатый 35, перец, зелень петрушки, укроп, соль.*

### *23. Говурлан эт (баранина жареная с помидорами)*

Баранину рубят на- куски по 20–30 г и жарят, добавив на 1 кг мяса 100 г воды. После выпаривания воды кладут сало, лук, помидоры и тушат до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 160, сало курдючное 30, лук репчатый 40, помидоры 40, зелень, соль.*

### *24. Говурма с белке (баранина с гарниром из теста)*

Баранину без костей нарезают кусочками (примерно по 30 г), посыпают солью, перцем и обжаривают в курдючном сале. Отдельно поджаривают нарезанный кольцами лук. Замешивают крутое тесто, как для лапши (можно без яиц), тонко раскатывают, нарезают квадратиками размером 4 × 4 см, опускают в кипяток. Готовые белке (описание см. выше) откидывают на дуршлаг, затем выкладывают на блюдо, сверху помещают жаренную баранину (говурму) и обжаренный лук.

*Баранина 125, сало курдючное 20, лук репчатый 75, перец, соль; для белке: мука пшеничная 80, яйцо 1/2 шт., вода 50, соль.*

### *25. Чекдирме (баранина жареная с картофелем и помидорами)*

Жирную баранину рубят по 3–4 куска на порцию, обжаривают с жиром до образования поджаристой корочки, кладут сырой лук, картофель, помидоры, нарезанные крупными кусочками, соль, перец и жарят вместе с бараниной до готовности, после чего добавляют немного воды и тушат.

*Баранина 160, комбижир животный 15, картофель 105, помидоры свежие 70, лук репчатый 20, перец, соль.*

### *26. Люля-кебаб, тушенный с луком*

Баранину, лук и сало пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и все перемешивают. Кебаб формуют в виде сарделек, жарят в масле, а затем тушат вместе с репчатым луком. Подают в той же посуде, что и готовилось. Отдельно подают чурек.

*Баранина 340, сало (сырец) 10, лук репчатый 80, специи, масло сливочное или маргарин 20, чурек 200, зелень, соль.*

### *27. Кокмач (лангет)*

Баранину нарезают на порции (как на лангет) отбивают, солят, перчат и обжаривают на бараньем жире. Подают с картофелем фри или рисом.

*Баранина 170, сало баранье 10, специи, картофель фри 200, или рис 200, соль.*

### *28. Шашлык, степной*

Баранину нарезают кусочками длиной 10–15 см, кладут на них фарш, завертывают, нанизывают на шпажку и жарят на углях. Для приготовления фарша рубленный лук, чеснок, зелень, соль, специи, перец тщательно перемешивают. При подаче посыпают солью.

*Баранина 175, лук репчатый 20, чеснок 2, зелень 25, соль, специи, перец.*

### *29. Ыштыкма (дичь фаршированная)*

Дикую утку очищают, опаливают, промывают, обсушивают, натирают внутри солью. Лук нарезают кубиками, обжаривают в перекаленном кунжутном масле, добавляют урюк, изюм, немного соли и вместе тушат 10–15 минут. Снимают с огня, кладут мелко нарубленный чеснок, перец, ажгон, соль, все перемешивают. Подготовленной начинкой туго набивают птицу, зашивают и обжаривают в казане на сильно разогретом кунжутном масле со всех сторон до образования темно-золотистой корочки. Затем вливают немного кипятка, добавляют соль, перец, нарубленный чеснок, кладут пряности (те же, что и в начинку) и тушат птицу, поливая образовавшимся соком. Готовую птицу перекладывают в другую посуду, а в оставшийся в казане сок вливают кипяток,

добавляют соль, шафран, засыпают предварительно замоченный на 30–40 минут рис. Варят на медленном огне до готовности риса и полного выпаривания воды, не размешивая. Готовый рис разгребают, кладут на дно казана тушку птицы и дают ей согреться на слабом огне.

*На 4 порции: утка 1500, рис 345, масло кунжутное 150, шафран, соль;*

*для начинки: лук репчатый 300, урюк 220, изюм 50, чеснок 5, перец красный и черный молотые, ажгон, соль.*

### *Плов*

Туркменский плов (аш) аналогичен узбекским пловам, но здесь в качестве мяса для плова чаще используют дичь, особенно фазанов. Такой плов, как правило, готовят с зеленым рисом. Морковь частично или полностью заменяют урюком, для обжаривания используют кунжутное масло и едят готовый аш обычно с кислым соусом из альбухары (мелкой кислой зеленой сливы типа мирабель или ткемали) или с экстрактом из гранатового сока.

### *30. Плов с рисом*

Промытый рис перемешивают с пассированным томатом, луком и сладким перцем, нарезанным кольцами, солят, заливают водой и варят до готовности. Плов можно подавать в горячем и холодном виде.

*Рис 90, лук репчатый 40, томат-пюре 10, перец болгарский 30, масло растительное 10, вода 160, специи, соль.*

### *31. Плов огурджалинский*

Баранину рубят кусками (по 50–60 г) и обжаривают в перекаленном масле, добавив мелко нарезанный лук и морковь соломкой, как в обычный плов. Через 20–25 минут мясо вынимают из вирвака, перекладывают его в кипяток, отваривают до готовности, затем его перекладывают в отдельную посуду, а навар выливают в казан с зирваком, засыпают рис и урюк, пряности (ажгои, перец, шафран) и варят сначала под крышкой до испарения воды, а затем 10–15 минут на слабом огне до

подсушивания. За 3–5 минут до готовности на рис кладут мясо, посыпают его зеленью петрушки и укропа и дают потомиться несколько минут.

*Баранина 180, лук репчатый 60, морковь 80, рис 100, масло кунжутное 50, урюк 60, зелень петрушки и укропа 10, вода 250, перец красный молотый 1, ажгон (семена) 2, шафран 0,1, соль 3.*

## *32. Балыклы янахлы-аш (рыбный плов)*

Приготовление рыбы. Воду кипятят, солят, кладут лавровый лист, половину мелко нарезанного корня петрушки, перец душистый горошком, лук репчатый (1/5 от нормы) и варят в этом бульоне на умеренном огне рыбу, нарезанную на куски. Затем ее вынимают из бульона, перекладывают в глиняную посуду, засыпают мелко нарезанным луком, натертым корнем оставшейся петрушки, перцем, зеленью петрушки и укропа, фенхелем, частью шафрана, солят, заливают сметаной и ставят томиться на очень слабый огонь.

Приготовление аши. Перекаливают кунжутное масло, обжаривают в нем лук, нарезанную тонкой соломкой морковь, вливают процеженный рыбный бульон, доводят до кипения и сразу же всыпают предварительно промытый в холодной воде и замоченный в горячей воде на 30 минут рис и солят. В открытом казанке продолжают варить рис на умеренном огне до тех пор, пока весь бульон не выкипит. После этого заправляют аш оставшимися пряностями, перемешивают рис, закрывают крышкой и ставят на очень слабый огонь упревать на 20 минут.

Выкладывают аш в глубокую тарелку, обливают его кислым гранатовым соком и отдельно подают рыбу.

*Филе рыбное 180, вода 250, масло кунжутное 120, лук репчатый 100, морковь 100, рис 100, сметана 50, черный перец горошком 3, перец черный молотый, семена фенхеля или ажгона 1, корень петрушки 20, зелень петрушки 3, зелень укропа 3, шафран 0,1, лавровый лист, гранатовый сок 30, соль 5.*

## *33. Ишлеки (изделие из теста)*

Мякоть баранины вместе с луком дважды пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, вливают немного воды, хорошо перемешивают.

Из муки, яиц, воды, соли и сливочного масла замешивают крутое тесто, тонко раскатывают, разрезают на квадраты

15 × 15 см. На середину каждого кладут фарш, сворачивают треугольником, края плотно защипывают. Жарят ишлеки в большом количестве топленого сала или животного жира.

*Баранина 75, лук 75, сало топленое (для обжаривания) 5, перец, соль; для теста: мука 80, яйцо 1/2 шт, масло сливочное 10, вода 30, соль.*

## *34. Балык берек (манты огурджалинские)*

Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды замешивают крутое тесто, дают постоять под салфеткой около 40 минут, затем раскатывают в пласт толщиной 1–2 мм и нарезают квадратами 10 × 10 см. Рыбное филе нарезают или нарубают кубиками по 1 см, добавляют мелко нашинкованный лук, черный и красный молотый перец, шафран, мелко нарезанную пряную зелень, соль, взбитое яйцо. Все тщательно перемешивают и сразу же начиняют манты: кладут по 25 г фарша, тесто защипывают сверху. Отваривают манты на пару в манты-каскане и в большой кастрюле. На дно кастрюли ставят глубокую тарелку, смазанную маслом, кладут на нее в один ряд манты, накрывают другой тарелкой, заливают дно кастрюли водой, плотно закрывают крышкой, ставят на слабый огонь и варят после закипания воды 25–30 минут.

*Для теста: мука пшеничная 125, яйцо 1/2 шт., вода 125, соль; для фарша: филе рыбное 250, лук репчатый 55, яйцо 1/4 шт., зелень (петрушка, укроп) 5, перец красный и черный молотые, шафран, соль.*

## *35. Этли унаш*

Замешивают крутое тесто, тонко раскатывают (до 1 мм) и нарезают полосками шириной d,5–1 см. Лапшу перед употреблением высушивают. Мясо нарезают мелкими кусочками, обжаривают в перекаленном масле, всыпают мелко нарезанный лук, нашинкованную соломкой морковь, урюк, добавляют черный молотый перец, немного соли и четвертую часть чеснока, обжаривают вместе 10–15 мину г. Затем мясо и овощи перекладывают в эмалированную посуду, заливают немного кипятка, солят, дают закипеть, опускают подготовленную лапшу и варят на умеренном огне почти до полного выпаривания воды. Незадолго до окончания варки кладут остальные пряности — красный перец, ажгон, укроп. Сняв с огня, засыпают унаш

рубленым чесноком, перемешивают, добавляют лимонный сок или виноградный уксус, дают постоять под крышкой 18 минут.

*Баранина 125, лук репчатый 75, чеснок 5, урюк 50, морковь 80, масло кунжутное (растительное) 35, сок лимонный или уксус виноградный 5, зелень (ажгон, укроп) 5, перец черный и красный молотые, соль.*

### *36. Этли борек (пельмени)*

Баранину вместе с луком дважды пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, разводят водой. Замешивают тесто, как для лапши и разделывают из него пельмени четырехугольной формы с мясным фаршем, отваривают их в подсоленной воде. Подают этли борек, залив кислым молоком или сметаной.

*Баранина 80, мука пшеничная 50, лук репчатый 25, яйцо 1/8 шт., кислое молоко 200 или сметана 200, перец, соль.*

### *37. Шилекли*

Готовят пресное тесто, добавив сливочное масло, яйца, тонко раскатывают его и разрезают на квадратики (15 см); на середину кладут фарш, тесто сворачивают треугольником, края плотно защипывают. Жарят во фритюре. Для фарша мякоть баранины и репчатый лук дважды пропускают через мясорубку, добавляют воду, заправляют солью, перцем.

*Мука 1-го сорта 110, баранина 110, лук репчатый 30, яйцо 1/2 шт., комбижир животный 20, масло 5, перец, соль.*

### *38. Хейгенек (изделие из теста)*

Взбивают яйца, вливают немного молока, всыпают соль, муку, тщательно размешивают. На раскаленной сковороде разогревают масло, выливают на нее размешанную массу и запекают в жарочном шкафу.

Хейгенек можно приготовить из меланжа или яичного порошка.

*Мука пшеничная 5, яйцо 3 шт., или яичный порошок 40, масло сливочное 10, молоко 20, соль.*

### *41. Этли шуле (каша рисовая с говурмой)*

Готовят, как шуле мал яглы, только за 10–15 минут до готовности блюда добавляют говурму.

*Рис 50, говурма 110, масло топленое 15, лук 25, перец, соль.*

### *42. Суиглы аш (каша молочная)*

В кипящую воду кладут соль, сахар, перемешивают, всыпают подготовленный рис и варят, слегка помешивая, 20 минут. После этого наливают горячее молоко и продолжают варку при слабом кипении в течение 30–40 минут. Перед подачей горячую кашу, положенную на подогретую тарелку, поливают маслом или кладут кусочек масла.

*Рис 45, вода 100, молоко 70, сахар 6, соль.*

### *43. Гутап (пирожки с луком)*

Из муки, воды и соли готовят крутое тесто, как для лапши. Тесто раскатывают пластом толщиной 2 мм, вырезают круглой гофрированной выемкой лепешки, смазывают яйцом, кладут на середину фарш, сделанный из мелко нарезанного зеленого лука, укропа, петрушки, с добавлением масла, хорошо перемешивают, загибают один край лепешки над фаршем, чтобы получился пирожок в виде полумесяца. Жарят в большом количестве жира. Подают горячими.

*Мука пшеничная 110, вода 40, масло топленое 20, лук зеленый 70, перец, укроп, зелень петрушки, соль.*

### *44. Гатлаклы (слоеная лепешка)*

Из муки, воды и соли готовят крутое тесто, как для лапши, раскатывают лепешку диаметром 18 см, смазывают маслом (края не смазываются), затем закатывают и с обеих сторон перекручивают концы, сжимают и сдавливают в виде лепешки. Лепешку раскатывают толщиной 1,5 см и размером в чайное блюдце; жарят лепешки во фритюре.

*Мука пшеничная 110, вода 40, масло сливочное 30, масло хлопковое 25, соль.*

### *39. Яглы шуле (рисовая каша с растительным маслом)*

Репчатый лук поджаривают на растительном масле до коричневого цвета. После чего этот лук удаляют и кладут свежий лук, который жарят до розового цвета. Затем добавляют воду, соль, перец и промытый рис. Яглы шуле готовят как полувязкую рисовую кашу.

*Рис 60, масло хлопковое 15, лук 25, перец, соль.*

### *40. Шуле мал яглы биле (каша рисовая на животном жире)*

Готовят, как яглы шуле, но на животном жире.

### *45. Чапады (пышка из теста)*

Крутое дрожжевое тесто раскатывают в лепешку величиной с десертную тарелку и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки.

*Мука пшеничная 120, масло хлопковое 30, дрожжи 2, соль.*

### *46. Кульче (коржики)*

Кислое тесто, приготовленное с добавлением молока, сахара, топленого или сливочного масла, разделывают на коржики и выпекают их в тандыре. Подают к чаю.

*Мука 200, масло топленое или сливочное 25, сахар 30, молоко 65.*

### *47. Фитчи (пирожки с мясом)*

Пресное тесто формуют в виде лепешки, кладут на нее ровным слоем фарш, покрывают другой лепешкой и края изделия защипывают. Сделав в нескольких местах проколы, выпекают фитчи в формочках.

*Мука 130, вода 50, баранина 200, лук репчатый 25, масло 15, перец, соль.*

### *48. Этли нан (пирожки)*

Крутое тесто, замешанное как для лапши, раскатывают в лепешки, на середину их кладут фарш, края защипывают в середине изделия. Смазав яйцом, выпекают. Этли нан можно

подавать к бульону.

Фарш готовят из мяса, репчатого лука и свежей капусты, пропущенных через мясорубку с добавлением соли, перца.

*Мука 100, баранина 150, лук репчатый 60, капуста свежая 60, яйцо для смазки 1/10 шт., специи, соль.*

### *49. Ятоза (изделие из теста)*

Муку делят на две части, из одной замешивают дрожжевое тесто, а из другой — пресное. Когда дрожжевое тесто подойдет, его смешивают с пресным, разделывают на куски по 30 г, раскатывают, кладут на лепешки фарш и края защипывают, придавая изделиям форму четырехугольника. Ятоза варят на пару или выпекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной или маслом.

*Мука 80, баранина 70, лук репчатый 120, капуста свежая 125, специи, соль.*

### *50. Пирожки с хурмой*

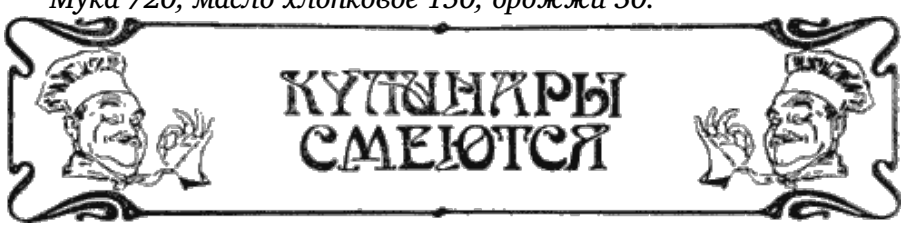
Хурму пропускают через мясорубку, добавляют кипяченую воду, муку и все хорошо перемешивают. Из дрожжевого теста выделывают пирожки и жарят их в жире.

*Мука 40, сахар 3, маргарин 2,5, дрожжи 1, хурма 20, жир для жаренья 8, соль.*

### *51. Пишме (печенье)*

Дрожжевое тесто раскатывают в пласт толщиной 5 см, нарезают полосы шириной 45 см, а из них — печенье в форме ромбов. Обжаривают в хлопковом масле, как хворост.

*Мука 720, масло хлопковое 150, дрожжи 30.*




*Официант:*

*— Нравится ли вам бифштекс?*

*— Гм… как специалист считаю — первый сорт.*

*— Вы повар?*

*— Нет, сапожник.*

* * *

*— Почему вы принесли товарищу второе блюдо с огурчиком, а мне без него?*

*— Вам огурчик не положен.*

*— И сам вижу, что не положен. А вы положите!*

* * *

*Посетитель в кафе усаживается за свободный столик. К нему подбегает официант:*

*— Извините, но этот стол заказан.*

*— Ну что ж, в таком случае заберите его и принесите мне другой…*

* * *

*— Вы метрдотель?*

*— Я.*

*— Что у вас здесь делается? Шницель твердый, как камень, а нож совершенно тупой.*

*— Есть из-за чего нервничать! Наточите нож о шницель, и все будет в порядке.*

* * *

*— Мой муж женился на мне, потому что не любил обедать в столовой.*

*— А теперь?*

*— О, теперь любит!*

* * *

*Врач-диетолог консультирует тучного пациента:*

*— Вам рекомендуется строгая диета. Ломтик хлеба с маргарином, телячья котлетка или куриное крылышко, творог и два яблока.*

*— Перед едой или после?*

* * *

*— Официант, один бифштекс.*

*— С каким гарниром?*

*— Просто ваш обычный бифштекс. Я хочу подложить его под ножку стола, чтобы он не раскачивался.*

# Эстонская кухня

Самые характерные пищевые продукты для эстонской кухни — это молоко, сметана, сливки, творог, простокваша, сыры, рыба, постная и беконная свинина, мясные субпродукты, картофель, брюква, капуста, горох. Молоко и картофель обычно являются неотъемлемой частью подавляющего большинства блюд, сочетаясь при этом почти со всеми видами сырья и готовых продуктов, даже с такими, с которыми они не сочетаются ни в одной другой кухне: молоко — с горохом и рыбой, картофель — как компонент в кондитерских изделиях и т. д.

Всевозможные пряности и приправы занимают в эстонской кухне скромное место. Изредка употребляется в пищу лук (в очень незначительных количествах), а также укроп, майоран, тмин, петрушка, сельдерей — в малых дозах и в строго определенные блюда: тмин — в творог, укроп — в салаку, майоран — в кровяные колбасы, сельдерей и петрушка — в мясные супы. Своеобразие вкуса эстонских блюд достигается прежде всего за счет необычного сочетания сырья (рыба со свиным салом, яблоки с бычьей кровью), молочного привкуса, который в том или ином виде присутствует почти во всех блюдах.

В эстонской кухне заметную роль играют холодные закуски, хотя и занимают здесь меньше места, чем у литовцев и латышей. Обычно это маринованная килька или сельдь, копченая салака, сельдь со сметаной и картофелем, молоко, простокваша, каши, сюльт (студень), бекон, отварная ветчина, крутые яйца, сливочное масло.

К холодным закускам подают национальный хлеб. В Эстонии насчитывается несколько десятков его видов. Наиболее распространен сеппик (серый хлеб), кисло-сладкий хлеб, эстонский ржаной — из крутого теста, ячменный хлеб, картофельный хлеб, литваватск (ржано-картофельный рулет на конопляном масле), медовый хлеб.

Из горячих блюд немалую роль играют супы, причем самые характерные и оригинальные из них — это молочные супы. Их имеется до 10 видов: молочно-крупяные, молочно-мучные

(клецочные), молочно-овощные, молочно-рыбные, молочно-грибные, молочно-яичные, молочно-гороховые и молочно-молочные, т. е. представляющие собой смесь молока и других молочных продуктов (сливок, сметаны и пр.). Есть также овоще-крупяные молочные, крупяно-мучные молочные и т. д. Для всех этих видов супов характерно то, что входящие в них компоненты сначала отваривают в воде, а молоко добавляют лишь в самом конце и быстро доводят до кипения. А самые простые и распространенные клецочные супы (климписуппи) получают простым отариванием клецок в молоке. Из овощных супов наиболее распространены гороховые, картофельные, капустные, приготовляемые с небольшим количеством копченого сала. Готовят, но мало, также мясные и рыбные супы, причем, как правило, мясную часть в этих супах составляют субпродукты, так как всегда в Эстонии считалось мясо слишком хорошим и дорогостоящим продуктом, чтобы его употреблять в супы.

Из всех прибалтийских кухонь эстонская — самая рыбная. Немалое место на эстонском столе занимает копченая, вяленая и сушеная рыба. Вяленая и сушеная идет в супы, копченая — для приготовления вторых блюд. Широко их употребление и как самостоятельной закуски. Больше других рыб в эстонской кухне употребляются салака и килька. Из них делают запеканку, томят в горшках, заливая молоком, сметаной или яично-молочной смесью, и даже жарят.

Больше всего мясных блюд приготовляется из свинины. В деревне чаще употребляют ее соленой. Кроме свинины, в ходу также баранина, телятина и субпродукты (свиные головы, почки, кровь скота). Блюда из крови — любимая эстонская еда. Очень вкусна кровяная колбаса. Мясо, предназначенное для вторых блюд, отваривают либо в супах, либо в небольшом количестве воды, либо в кашицах, а потом подают с гарниром из овощей, чаще всего с отварным картофелем или же с морковью и брюквой. К мясным блюдам относятся также сюльты и пальтены. Сюльты — это эстонские студни, которые в отличие от русских готовят не из ножек, а только из свиных, телячьих, бараньих хвостов и голов, причем всегда отдельно из какого-то одного вида мяса. Эстонские студни имеют более платную консистенцию и иной вкус. В состав эстонских студней входит язык, что еще больше повышает их ценность.

Из крупяных блюд самыми характерными для эстонской кухни являются смешанные крупяные, овоще-крупяные и овощные каши, сходные с латышскими путрами. Эстонским кашам характерно строгое постоянство комбинации сырья. «Тангуж пудер» — смесь овощной и гречневой крупы, «мульгиж пудер» —

перловка с картофелем, «мульги капсад» — перловка и капуста, «кама» — мука, горох, бобы, рожь, ячмень, овес. Смешанные каши варят на молоке. А блюда из камы представляют собой просто механическую смесь муки и молока или простокваши без всякой тепловой обработки.

Популярны в Эстонии блюда из овощей и картофеля. Овощи в эстонской кухне самостоятельно почти не используются, кроме как в виде каш — брюквенной, капустной, гороховой, либо в виде единственного овощного блюда — овощей в молочном соусе. Но даже и эти овощи служат лишь гарнирами к отварному мясу. Свекла используется редко, главным образом для свекольного салата.

Ассортимент сладких блюд довольно разнообразен. Больше всего пользуются спросом хлебные супы, кисели со сливками или молоком, фруктовые гущи, преимущественно из ревеня и яблок, а также из клюквенной и брусничной кашиц.

Из горячих напитков самый любимый — черный кофе, который пьют с молоком, лимоном и другими добавлениями. Умеют эстонцы готовить и кондитерские изделия: печенье, пирожные, сдобные булочки со взбитыми сливками.

Очень популярны напитки из соков — морсы, которые эстонцы предпочитают всяким иным прохладительным напиткам.

# Рецепты блюд эстонской кухни

### *1. Салака маринованная*

Подготовленную салаку панируют в муке, солят и жарят, затем заливают теплым маринадом и выдерживают на холоде в течение суток.

*Салака 120, мука 5, масло растительное 5;*

*для маринада: уксус 3 %-й 50, сахар 3,перец, лавровый лист, соль.*

### *2. Ролль мопс (маринованная селедка)*

Филе вымоченной сельди сворачивают в трубочки, заливают теплым маринадом, и выдерживают в нем сутки.

*Сельдь 1000, лук 180, уксус 3 %-й 20, сахар 30, специи 0,2.*

### *3. Сельдь в сметане*

Филе сельди вымачивают в молоке 10–12 часов, затем нарезают кусочками шириной 1,5 см, выкладывают на блюдо ровным слоем. Сверху кладут нарезанный тонкими колечками лук, заливают густой сметаной, посыпают укропом. Подают с горячим отварным картофелем.

*Сельдь 150, лук репчатый 35, сметана 60, укроп 15, молоко 60.*

### *4. Салат из сельди с картофелем*

Филе сельди вымачивают в холодной кипяченой воде пополам с молоком, нарезают мелкими кубиками. Так же нарезают отварной картофель, репчатый лук — кольцами. Все перемешивают, заливают сметаной, посыпают зеленым луком.

*Сельдь (филе) 60, картофель 125, лук репчатый 20, лук зеленый 10, сметана 60.*

### *5. Ножки свиные в желе*

Свиные ножки рубят пополам и варят с добавлением соли,

лука, моркови, петрушки и сельдерея. В конце варки добавляют лавровый лист. Вареные ножки кладут в форму, заливают бульоном и ставят в прохладное место для застывания.

*Свиные ножки 1100, морковь 25, лук 25, петрушка 15, сельдерей 15, лавровый лист 0,3, перец 0,5, соль.*

### *6. Сыйр*

Творог протирают через сито, вводят кипящее молоко и подогревают на слабом огне до тех пор, пока он не станет тягучим, как резина, а молоко не загустеет. Полученную массу выливают на сито. В кастрюле растапливают сливочное масло, кладут в него творожную массу и подогревают, помешивая, 8–10 минут, затем добавляют взбитые яйца, соль, тмин и выливают в глубокую посуду. Готовый сыйр нарезают на порции по 100–150 г.

*Творог 1200, яйцо 2 шт., масло сливочное 125, соль 8, тмин 10, молоко 2400, соль.*

### *7. Суп молочно-овощной*

Крупу отваривают в воде до полуготовности, кладут нарезанную кубиками брюкву и варят еще около 10 минут, затем кладут картофель, тмин, соль и варят до полной готовности овощей, вливают молоко, доводят до кипения, добавляют масло, укроп.

*Молоко 500, крупа гречневая или перловая 30, брюква 30, картофель 125, масло сливочное 25, укроп 5, тмин, соль.*

### *8. Суп молочно-рыбный*

Филе трески опускают в кипяток и варят не более 10 минут. В отвар кладут картофель, мелко нарезанный лук, петрушку, соль и варят еще 10–15 минут, вливают молоко, предварительно разведя в нем муку, доводят до готовности картофеля. После этого кладут филе, добавляют укроп, масло, держат на огне 2–3 минуты.

*Молоко 250, вода 300, треска (филе) 250, картофель 125, лук репчатый 20, масло сливочное 10, мука 5, петрушка (корень) 20, укроп 5, соль.*

### *9. Суп молочно-грибной*

В бульоне или воде отваривают нарезанный ломтиками картофель. Свежие грибы поджаривают на масле вместе с луком почти до готовности, опускают в бульон и варят 7–10 минут. Вливают молоко, доводят до кипения, солят, посыпают укропом.

*Молоко 500, мясной бульон или вода 250, грибы (свежие) 125, картофель 200, масло сливочное 35, лук репчатый 20, укроп, соль.*

### *10. Суп молочно-яичный*

Яйца и сметану взбивают до однородной жидкости и постепенно вливают в горячее молоко, все время помешивая, солят, немного прогревают на слабом огне, не доводя до кипения. Суп непрерывно помешивают, чтобы не свернулись яйца.

*Молоко 500, яйцо 1 шт., сметана 30, соль.*

### *11. Суп молочно-сливочный*

Молоко кипятят. Яйца растирают с медом или сахаром, соединяют с простоквашей, смесь взбивают и постепенно вливают в горячее молоко, не переставая помешивать. Суп солят, добавляют подогретые сливки.

*Молоко 500, простокваша 125, сливки 125, яйцо 1 шт., мед или сахар 20, соль.*

### *12. Молочный суп с ячневой крупой и картофелем*

Крупу кладут в кипящую воду и варят до размягчения. Затем добавляют картофель, варят все до готовности, добавляют молоко и дают вскипеть. Подают суп с маслом.

*Крупа ячневая 20, картофель 200, масло сливочное 5, молоко 200, соль.*

### *13. Молочный суп с клецками из ячменной муки*

Из муки, яиц, молока, растопленного масла и соли замешивают тесто и разделывают его на клецки. Последние варят отдельно в воде, или непосредственно в молоке, или в молоке, разбавленном водой.

*Молоко 350, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 10, молоко 20, соль 2, мука ячневая 50, сахар 5, соль.*

### *14. Молочный суп с горохом и перловой крупой*

Замоченный горох и перловую крупу варят в воде, не добавляя соли, до готовности, после чего вливают молоко, кипятят, затем кладут соль и масло. Суп этот по внешнему виду напоминает жидкую кашу.

*Горох лущеный 70, крупа перловая 20, масло сливочное 15, молоко 250.*

### *15. Кислые щи с бобами*

Бобы и свинину кладут в воду и варят. Затем добавляют квашеную капусту, ячневую крупу и варят до готовности.

*Свинина 85, капуста квашеная 70, бобы 30, крупа ячневая 20, соль.*

### *16. Суп из свежего и кислого молока*

Сырые яйца взбивают с кислым молоком, добавляют сахар, соль и, слегка помешивая, вливают смесь в кипящее свежее молоко. Подают в теплом виде.

*Молоко свежее 400, молоко кислое 100, яйцо 1/2 шт., сахар 3, соль.*

### *17. Суп из салаки с картофелем*

Подготовленную рыбу (с костями) нарезают на кусочки и варят. В процеженный бульон закладывают картофель и варят его до полуготовности, затем добавляют пассированный лук и доводят суп до готовности. Подают со сметаной.

*Салака 135, картофель 200, лук 30, масло сливочное 10, лавровый лист, перец, сметана, соль.*

### *18. Хлебный суп*

Хлеб высушивают в печи, вымачивают в холодной воде в течение 2–3 часов, варят, протирают через сито, добавляют сахар, замоченный изюм и кипятят. Затем суп заправляют соком и охлаждают. Подают со взбитыми сливками, сметаной или молоком.

*Хлеб 65, изюм 15, сахар 30, сок 40, вода 150, сливки взбитые 15, или сметана 15.*

### *19. Супс пивом (сладкий)*

Молоко кипятят, яйца взбивают с сахаром, смешивают с пивом и добавляют к горячему молоку. Подогретой смесью заливают нарезанную кубиками булку. Подают в холодном виде.

*Молоко 125, пиво 60, сахар 15, яйцо 0,5, хлеб пшеничный 10.*

### *20. Суп черничный с клецками*

Из черничного варенья и крахмала готовят суп. По необходимости добавляют лимонную кислоту. Из муки или манной крупы, яйца, масла и сахара приготавливают заваренные клецки, которые добавляют в суп при подаче.

*Черничное варенье 60, крахмал 4;*

*для клецок: мука или манная крупа 20, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 3, сахар 5.*

### *21. Сильгуд пекикетмес (салака в соусе)*

Нарезанное мелкими кубиками сало слегка обжаривают, добавляют мелко нарезанный лук, муку, перемешивают, доводят муку до золотистого цвета, вливают молоко, солят и варят на слабом огне до загустения. В кипящий соус кладут филе салаки, кипятят еще 8–10 минут, вливают сливки, снимают с огня, всыпают укроп.

*Салака свежая 125, сало свиное 60, лук репчатый 35, мука 10, молоко 150, сливки 10, соль.*

### *22. Салака тушеная*

Подготовленную салаку укладывают слоями в смазанную маслом глубокую сковороду, пересыпая мелко нарезанным зеленым луком и укропом, солят, заливают молоком, предварительно разведя в нем муку, сверху кладут масло, закрывают крышкой и ставят в духовку на 40 минут. На гарнир подают отварной картофель.

*Салака 250, лук зеленый 30, укроп 15, молоко 60, мука 5,*

*масло сливочное 35, соль.*

### *23. Килуворм (килька тушеная)*

Освобожденную от голов и хвостов потрошеную кильку вперемешку с мелко нарезанным луком укладывают слоями в смазанную маслом кастрюлю, перчат, солят, плотно закрывают крышкой и запекают в духовке в течение 20–25 минут.

*Килька (свежая) 125, масло сливочное 10, лук репчатый 35, перец черный молотый, соль.*

### *24. Сильгу ворм*

Картофель нарезают мелкой соломкой. Форму смазывают маслом, кладут в нее слоями лук, картофель, рыбное филе разных сортов, причем нижний и верхний слой должны быть картофельными. Яйца взбивают с молоком, солят и заливают этой смесью рыбу с картофелем. Сверху кладут масло и запекают (не закрывая крышкой) в духовке на умеренном огне.

*Салака (свежая) 125, салака (копченая) 125, сельдь (свежая) 125, картофель 125, лук зеленый 25, укроп 15, масло сливочное 25, яйцо /2 шт., молоко 380, соль.*

### *25. Рыба, тушенная с грибами*

Рыбное филе нарезают кусочками, кильку и салаку вычищают, обрезают головы и хвосты, грибы и лук нарезают. Подготовленные продукты укладывают в низкую чугунную посуду слоями: рыбу, лук, грибы, кусочки масла, снова рыбу. Каждый слой солят, сверху посыпают зеленью петрушки, заливают сметаной. Если используют свежие грибы, жидкость добавлять не надо. Тушат под крышкой до готовности.

*Филе рыбное 150, килька свежая (салака) 250, лук репчатый 35, грибы свежие 100, или грибы соленые 60, масло сливочное 25, сметана 30, петрушка, соль.*

### *26. Запеканка рыбная в тесте*

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, закладывают начинку слоями: рыбное филе и тонкие пласты сала, салаку

кладут вперемешку с мелкими кубиками сала, не разрезая филе. Защипывают, обмазывают ее сверху холодным молоком, выпекают на слабом огне в печи или духовке в течение часа (духовка должна быть предварительно хорошо прогрета).

*Для теста: мука ржаная 125, вода 60, дрожжи 10, тмин 5; для начинки: филе рыбное 125, сало свиное копченое 25.*

### *27. Тухлинотт*

Мясо нарезают небольшими кусочками, слегка отбивают и варят вместе с картофелем и мелко нарезанным луком на слабом огне в небольшом количестве воды до мягкости. Затем вводят муку и варят до консистенции кашицы, заправляют майораном, укропом, солят.

*Мясо 75, картофель 250, мука 20, лук репчатый 20, укроп 10, майоран, соль.*

### *28. Киллатухлид*

Ломти постной свинины опускают в слегка подсоленный кипяток и варят 20–30 минут, затем воду сливают, мясо заливают сметаной, засыпают нарезанным кубиками картофелем, вливают немного воды, солят и тушат до готовности. Никаких пряностей (даже лук) не добавляют.

*Свинина (постная) 150, картофель 300, сметана 60, соль.*

### *29. Мульги-капсад*

Свинину, нарезанную порционными кусками, посыпают солью, кладут в котел слоями с капустой. Каждый слой пересыпают крупой, затем заливают водой и варят до готовности. Подают с отварным картофелем.

*Свинина 145, или сало шпик 50, капуста квашеная 200, крупа перловая 20, лук 10, сахар 2, картофель 200, соль.*

### *30. Ножки свиные с горохом*

Ножки, сваренные в воде, подают с отваренным горохом, полив костным жиром.

*Ножки свиные 220, горох 100, сало свиное 5, перец.*

### *31. Свинина или баранина отварная с овощами*

Мясо варят до полуготовности, затем добавляют морковь целиком, брюкву, нарезанную ломтиками, капусту, нарезанную секторами, картофель и варят до готовности. Мясо вынимают и нарезают на порции. Подают его с овощами вместе с отваром, в котором они варились.

*Свинина 150, или баранина 160, морковь 50, брюква 60, капуста 70, картофель 140, лук 30, соль 10.*

### *32. Колбаса кровяная*

Ячневую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности, охлаждают, добавляют сало шпик, кровь и специи. Кишки нетуго заполняют фаршем и, завязав концы, варят на слабом огне 15 минут. Перед подачей колбасу обжаривают.

*Ячневая крупа 55, кровь 70, вода 100, шпик 20, лук 15, перец, майоран, кишки 20, соль.*

### *33. Картулипорес (картофельные «поросята»)*

Свинину нарезают небольшими ломтями толщиной 1 см, солят, обжаривают на сковороде почти до готовности. Из отварного картофеля, части сметаны, муки и яйца готовят пюре. Облепливают этим пюре каждый кусочек свинины, смазывают получившийся колобок взбитым яйцом, обваливают в муке или манной крупе, укладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовке. Перед подачей блюдо поливают сметаной.

*Свинина (нежирная) 125, картофель 385, яйцо 1/5 шт., сметана 60, молоко 50, мука или крупа манная 20, масло сливочное 10, соль.*

### *34. Макскастмес (печень тушеная)*

Печень вымачивают в холодной воде, затем ошпаривают кипятком, снимают пленку, вырезают желчные протоки, нарезают мелкими кубиками, обваливают в муке и обжаривают вместе с луком Остальную муку разводят, в молоке, заливают обжаренную печень, солят и тушат 5–7 минут. Затем вливают сметану, подогревают, но не доводят до кипения.

*Печень 125, масло сливочное 25, лук репчатый 20, мука 10,*

*молоко 125, сметана 30, соль.*

### *35. Ахьюлиха*

Мясо одним куском кладут в чугунную посуду, заливают кипятком, добавляют целиком луковицу и морковь, солят и ставят в вытопленную печь на угли на 2–3 часа, затем ставят в духовку, и под плотно закрытой крышкой варят на сильном огне не менее 3 часов. К мясу подают отварные овощи.

*Говядина или свинина 500, вода 250, лук репчатый 20, морковь 20, соль.*

### *36. Каша брюквенная*

В воде отваривают брюкву, делают из нее пюре, добавляют в него обжаренный на масле лук, соль, вливают молоко с предварительно размешанной мукой. Ставят кашу на слабый огонь и, помешивая, подогревают в течение 5–7 минут.

*Брюква 250, лук репчатый 35, молоко 380, мука 5, масло сливочное 10.*

### *37. Каша брюквенно-картофельная*

Из отваренных брюквы и картофеля готовят пюре, заправляют его обжаренным на масле луком и молоком.

*Брюква 125, картофель 200, лук репчатый 35, масло сливочное 25, молоко 380, соль.*

### *38. Каша капустная*

Нарезанную капусту засыпают ячневой крупой, вливают немного воды и тушат до тех пор, пока крупа наполовину не сварится, затем вливают молоко, кладут сало, солят и тушат до разваривания всех продуктов. Готовую кашу перемешивают.

*Капуста 250, крупа ячневая 15, молоко 125, сало свиное 25, соль.*

### *39. Каша горохово-картофельная*

Горох отваривают до мягкости в воде, добавляют картофель,

мелко нарезанное сало и продолжают варку до готовности и полного выпаривания воды. Затем вливают молоко, солят, перетирают все в однородную массу.

*Горох 115, картофель 125, сало свиное копченое 35, молоко 125, соль.*

### *40. Каша горохово-гречишная*

Горох отваривают до полуготовности, добавляют картофель, гречневую крупу и, не перемешивая, продолжают варить до готовности всех продуктов. Затем солят, вливают молоко, перетирают все в однородную массу, добавляют мелко нарезанный лук, обжаренный на сале, и растопленное сливочное масло.

*Горох 60, картофель 100, крупа гречневая 40, масло сливочное 25, сало свиное 10, лук репчатый 20, молоко 30, соль.*

### *41. Каша картофельно-крупяная с салом шпик*

Нарезанный кусками картофель кладут на дно кастрюли, засыпают крупой, затем добавляют воду и варят до готовности. Горячую кашу толкут до получения однородной массы. При подаче добавляют сливочное масло и отдельно подают молоко.

*Картофель 200, ячневая крупа 25, шпик 20, лук 10, масло сливочное 10, соль.*

### *42. Толченка гороховая*

Предварительно замоченный горох варят до полуготовности, кладут жир, картофель и варят до готовности. Затем добавляют молоко, соль, прогревают и перемешивают.

*Горох 60, маргарин столовый 15, или сало-шпик 25, картофель 70, молоко 50, соль.*

### *43. Каша из ячменной муки со сливочным маслом*

Из ячменной муки варят кашу. Подают со сливочным маслом. Отдельно подают молоко.

*Молоко 200, ячменная мука 50, масло сливочное 10, соль 5.*

## *44. Галушки из ячменной муки*

Из молока, соли, муки, яиц и растопленного масла замешивают тесто. Разделывают галушки и отваривают их в мясном бульоне или подсоленной воде. Подают в горячем виде к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо. В последнем случае к галушкам подают свежее или кислое молоко.

*Молоко 125, яйца 10, масло сливочное 10, мука ячневая 100, соль.*

## *45. Пирог ржаной со свининой*

Готовят тесто из ржаной муки на закваске. Свинину нарезают мелкими кусочками, жарят, затем соединяют с толокном, солью, перцем и перемешивают.

Тесто раскатывают в пласты толщиной Г — 1,5 см. Кладут пласт на противень, на него ровным слоем — подготовленную начинку, накрывают вторым пластом., края пирога защипывают и делают 2–3 прокола. Смазав пирог молоком, выпекают в жарочном шкафу в течение 1 часа.

*Для теста: мука ржаная 940, вода 460, закваска хлебная 100, или дрожжи пекарские 50, соль 15, мука для подсыпки 65; для фарша: свинина 450, толокно 250, молоко 30, перец, соль.*

## *46. Коврижка из ячменной муки*

В кислое молоко кладут соль, сахар, тмин, масло сливочное, питьевую соду или дрожжи. Все эти продукты тщательно смешивают, затем засыпают ячменную муку и замешивают тесто. (Дрожжевое тесто выдерживают 2–2,5 часа в тепле). Разделывают различные фигурки (по 50 г), смазывают их молоком и выпекают в жарочном шкафу.

*Молоко кислое 130, сахар 2, тмин 1, масло сливочное или топленое 10, сода питьевая 2, или дрожжи 4, муки ячменная 200, соль.*

## *47. Пипаркоок*

Сливочное масло растирают с сахаром и корицей, к этой смеси добавляют взбитые добела яйца. На яично-масляной смеси замешивают некрутое тесто, добавляют к нему разведенный в

воде горячий мед, патоку, всыпают остальную муку вместе с молотыми пряностями и пекарским порошком, замешивают крутое тесто. Его раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 см, нарезают прямоугольниками размером 3 × 5 см, наносят узор в виде параллельных линий, смазывают желтком и выпекают в духовке на умеренном огне не более 10 минут.

*Мука пшеничная 250, мед 25, сахар 25, патока 25, масло сливочное 25, яйцо 1/5 шт., вода 30, корица* 5, *имбирь 3, гвоздика, орех мускатный молотый, пекарский порошок.*

### *48. Гуща яблочная*

Яблоки очищают от семечек, нарезают дольками толщиной 1 см, добавляют воду (количество воды меняется в зависимости от спелости яблок) и варят на слабом огне до мягкости, затем протирают через сито. В яблочный отвар кладут сахар, кипятят, вливают разведенный крахмал, доводят до кипения, соединяют с яблоками.

*Яблоки 380, сахар 125, крахмал 5.*

### *49. Гуща из ревеня*

Стебли ревеня очищают, нарезают кубиками и опускают в кипящую воду на минуту, затем снимают с огня, добавляют хлористый кальций, сахар, кипятят, вливают крахмал, разведенный водой.

*Ревень 180, вода 180, сахар 50, крахмал 5, 40 %-й хлористый кальций 5.*

### *50. Снежки*

Муку и крахмал перемешивают, слегка поджаривают на сливочном масле, вливают в эту смесь кипяток, размешивают, снимают с огня, охлаждают до 60°, добавляют взбитые яйца, перемешивают. Полученное тесто набирают столовой ложкой, как клецки, и опускают в растопленное масло. Обжаривают снежки на очень слабом огне до легкого затвердения и появления светло-желтого оттенка. Выкладывают на промокательную бумагу, чтобы обсушить от масла. Посыпанные сахарной пудрой снежки подают с киселем или взбитыми сливками.

*Мука пшеничная 5, крахмал картофельный 10, масло сливочное*

*10, вода (кипяток) 30, яйцо 1/5 шт, сахар 5, масло сливочное (для обжаривания) 5.*

## *51. Пудинг яичный*

Желтки и сахар растирают добела, добавляют крахмал, соду, лимонную цедру, измельченные орехи, ягодный сок и взбитые белки, все хорошо перетирают и взбивают. Форму смазывают маслом, обсыпают сухарями, вливают в нее тесто и выпекают в духовке на небольшом огне в течение 45 минут. Готовый пудинг посыпают сахарной пудрой с ванилином.

*Яйцо 1 шт., сахар 25, крахмал картофельный 20, орехи лесные (ядра) 10, сок клюквенный 15, или сок лимонный 5, цедра лимонная 5, масло (для смазки) 10, сухари панировочные 10, сода, ванилин или сахар ванильный.*

## *52. Пирожки картофельные*

Картофель запекают (чтобы пюре было совершенно сухое), тщательно растирают с растопленным горячим маслом, не давая остыть всей массе. Затем вводят взбитые яйца, отдельно растертые с сахаром яичные желтки. Оставшиеся белки хорошо взбивают и вместе с пекарским порошком добавляют в картофельно-яичную смесь, стараясь взбить эту массу как можно пышнее, затем кладут на огнеупорное блюдо и запекают в духовке.

*Картофель 250, масло сливочное 75, яйца 2 шт., сахар 20, пекарский порошок 2 (его можно заменить смесью соды с лимонной кислотой).*

## *53. Пирожное яблочное*

Желтки растирают с сахаром добела. Яблоки запекают в духовке, отжимают из них пюре, смешивают его с желтком и картофельной мукой. Добавляют к смеси взбитые белки и пекарский порошок, выпекают в духовке.

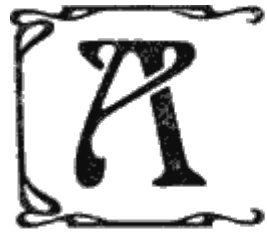
*Яблоки 100, яйца 2 1/2 шт., крахмал 5, сахар 25, пекарский порошок 2.*

## *54. Кисель овсяный*

Крупу «Геркулес» всыпают в теплую воду и ставят на 12 часов в теплое место, затем процеживают и отжимают. В жидкость кладут соль, сахар и варят, помешивая, до консистенции густого киселя. Затем снимают с огня, добавляют масло и охлаждают. Отдельно подают молоко.

*Крупа «Геркулес» 60, вода 250, сахар 5, масло сливочное 10, соль.*

# Абхазская кухня




Абхазской кухне присущи многие черты грузинской национальной кухни, но она имеет и свои специфические особенности.

Из мясных продуктов чаще всего используются баранина, говядина, молодая козлятина, телятина, птица, реже — свинина. Мясо употребляют, в основном, в натуральном виде: отварное, жареное, копченое.

Особым спросом пользуется кукурузная мука, из которой готовится гоми (густая кукурузная каша). Хлеб часто заменяется гоми. В большом почете у абхазцев сулугуни — слоеный сыр в виде круглых лепешек. Особой популярностью пользуются в Абхазии фасоль, кольраби в соленом виде с ореховой приправой.

Из первых блюд в ходу как заправочные, так и пюреобразные и прозрачные супы.

Блюда абхазской кухни — острые. Заправляют их такими специями, как хмели-сунели, кондаризр (кинза), шафран в сушеном виде, чеснок, красный горький перец. Гораздо чаще, чем в Грузии, подают такую превосходную приправу к мясу, как аджика (смесь красного перца с солью и ароматными травами). Абхазская кухня славится соусом сацибели и ткемали — кисловатая подлива, изготовляемая из дикорастущей алычи, сильно приправленная красным перцем.

На десерт чаще всего подают кофе черный по-восточному, фрукты — как в свежем виде, так и сушеные (чурчхела, хурма сушеная), цитрусовые, орехи грецкие и фундук.

Абхазцы, как и жители Грузии, любят горячий пшеничный хлеб (лаваш) из дрожжевого теста, выпекаемый на стенках огромных глиняных цилиндрообразных кувшинов, на дне которых разводят огонь.

# Рецепты блюд абхазской кухни

## *1. Сыр с ацырбой*

Молодой грузинский сыр разминают с аджикой и толченой сушеной зеленью ацырбы.

*Сыр молодой 200, аджика 5, сушеная зелень ацырбы 0,5.*

## *2. Ачархал (салат)*

Соленые листья кольраби шинкуют соломкой, заправляют аджикой, грецкими орехами, рубленым зеленым луком и зеленью кинзы.

*Соленые листья кольраби 150, аджика 5, орехи грецкие 40, лук зеленый 10, зелень кинзы 5.*

## *3. Суп по-кавказски*

Говядину нарезают кусками по 30–40 г, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на медленном огне до полуготовности. Затем добавляют соль, рубленый репчатый лук, лавровый лист, томат-пасту, зелень петрушки и сельдерея, перец красный и варят до готовности. В конце варки вводят рубленую зелень кинзы, укропа, толченый чеснок и доводят до кипения.

*Говядина 160, лук репчатый 40, чеснок 3, зелень петрушки 10, кинзы 5, сельдерея 5, укропа 5, томат-паста 10, лавровый лист, соль.*

## *4. Шашлык по-абхазски*

Свежие бараньи печень, легкие, сердце зачищают, тщательно промывают, нарезают кусочками по 25–30 г, посыпают мелко рубленным репчатым луком, черным перцем, солью и перемешивают. Затем нанизывают вперемешку на вертел и жарят над раскаленными углями до полуготовности, после чего заворачивают их в диафрагму, перевязывают нитью и продолжают жарку до готовности. При подаче удаляют нить, шашлык укладывают на блюдо и оформляют зеленью. Отдельно подают

соус ткемали.

*Печень 120, сердце 30, легкие 80, диафрагма 60, лук репчатый 25, зелень 10, соус ткемали 50, соль, перец черный молотый, соль.*

### *5. Куч-мачи из говяжьих субпродуктов*

Промытые, хорошо очищенные субпродукты отваривают, затем нарезают кубиками, тушат с добавлением сливочного масла, пассированного лука, чеснока, красного молотого перца и кондари. Во время тушения вводят немного бульона и жира, снятого с отварных субпродуктов. В конце тушения добавляют винный уксус и соль.

*Печень 50, сердце 60, легкие 70, рубец 60, лук репчатый 25, масло сливочное 15, уксус 10, чеснок 5, кондари, перец красный молотый, соль.*

### *6. Фасоль с мясом по-абхазски*

Предварительно перебранную фасоль заливают холодной водой и варят вместе с крупно нарезанной бараниной. Мясо доводят до готовности, вынимают и продолжают варку фасоли. Во время варки фасоли добавляют связанные пучки зелени кинзы (1/3 от нормы), которые после готовности фасоли вынимают. Отваренную фасоль хорошо разминают, добавляют аджику и мелко нарезанный репчатый лук и еще кипятят 5–10 минут. В конце варки вводят отварное мясо, нарезанное мелкими кусочками. В готовое блюдо добавляют рубленую зелень кинзы.

*Баранина 150, фасоль красная 100, лук репчатый 25, зелень кинзы 15, аджика 5, соль.*

*Посетитель ресторана заказал к обеду стакан вина.*

*— Красного или белого? — спросил официант.*

*— Безразлично, я дальтоник.*

* * *

*— Машенька, принеси обед из дома, нас сегодня опять*

*проверяет какая-то комиссия.*

* * *

*Официант жалуется приятелю:*

*— У меня неприятности. Оказывается, я разговариваю во сне.*

*— Ну, это не страшно…*

*— Но все товарищи надо мной смеются.*

*— Какие товарищи?*

*— По работе…*

* * *

*— Ну, как наши бифштексы, сэр?*

*— Слишком маленькие для их возраста.*

*В ресторане:*

*— Вы утверждаете, что вы и есть тот самый официант, который принял у нас заказ? Тогда вы должны выглядеть значительно старше!*

* * *

*Посетитель официанту:*

*— Послушайте, я уже десять минут пытаюсь разрезать бифштекс!*

*— Не волнуйтесь, — отвечает официант, — мы еще не скоро закрываемся.*

* * *

*Официанта с приступом острой боли доставили в больницу — и прямо на операционный стол. Когда вошел хирург, больной простонал:*

*— Ох, доктор, мне так плохо, помогите!*

*Доктор пригляделся к нему:*

*— Ах, это вы! Мне очень жаль, но это не мой стол…*

* * *

*Посетитель ресторана доверительно сообщает официанту:*

*— У меня на обед всего 3 кроны… Что бы вы мне посоветовали?*

*— Пойти в другой ресторан…*

* * *

*— Что будете заказывать — чай или кофе?*

*— Если то, что вы подали мне вчера, был чай, то принесите кофе, а если это был кофе, то лучше чай.*

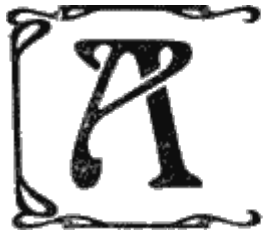
* * *

*Посетитель говорит хозяину ресторана:*

*— Мсье, у вас настолько скверно готовят, что я предупрежу всех своих друзей, чтобы они никогда не заходили сюда. Что вы улыбаетесь? Вас не пугает такая перспектива?*

*— Нисколько, мсье. Обычно у людей врагов больше, чем друзей, и уж врагам-то вы точно посоветуете почаще заходить к нам!*

# Аджарская кухня




У аджарской кухни, как и у абхазской, много общих черт с грузинской кулинарией, но есть и целый ряд присущих только ей черт.

При использовании мясных продуктов особое предпочтение отдается домашней птице (куры, индейки), перепелкам, говядине, баранине. Свинина в аджарской кухне не употребляется, за исключением поросят. Едят, в основном, отварное, жареное и тушеное мясо. Любят аджарцы блюда из осетрины.

На гарниры используют чаще всего жареный картофель, зеленую стручковую фасоль, рис, соления.

Первые блюда — это заправочные супы — харчо, чихиртма.

Крупяные, творожные блюда почти не употребляются.

Особым спросом пользуются шпинат, свекольный лист, зеленые листья капусты, зелень петрушки, кинзы, сельдерея, пахани. Популярностью пользуются красная фасоль, кукурузная мука, рассольные сыры, грецкие орехи.

На десерт чаще всего подают фрукты, кофе черный, чай.

Ко всем блюдам подают либо белый хлеб (лаваш), либо лепешки из кукурузной муки (мчади), либо кашу из кукурузной муки (гоми).

# Рецепты блюд аджарской кухни

## *1. Овощи с орехами*

Овощи перебирают, тщательно промывают и отваривают в небольшом количестве кипящей воды. Затем откидывают на дуршлаг, отжимают и рубят. Одновременно мелко толкут орехи вместе с чесноком, красным перцем и солью или же их дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляют мелко рубленный лук, зелень укропа, кинзы, разводят уксусом, вымешивают до побеления орехов и заправляют полученной массой овощи.

*Шпинат 20, лист свекольный 20, капуста белокочанная 15, капуста цветная 10, фасоль стручковая 10, баклажаны 15, орехи грецкие 15, лук репчатый 15, уксус винный 10, чеснок 3, зелень 10, перец красный молотый, соль.*

## *2. Кефаль, фаршированная орехами*

Из кефали среднего размера удаляют жабры с внутренностями (не разрезая брюшко), промывают и начиняют ореховым фаршем. Затем кефаль солят, панируют в муке и обжаривают на сковороде. Подают без соуса как в холодном, так и в горячем виде. Ореховый фарш готовят так: орехи пропускают через мясорубку, смешивают с толченым чесноком, кинзой, мелко нарезанным и пассированным луком, добавляют специи и слегка разводят теплой водой.

*Кефаль свежая 150, масло растительное 5, мука 5, орехи грецкие очищенные 15, чеснок 5, кинза 5, лук репчатый 25, масло топленое 5, соль.*

## *3. Чашушули*

Говяжью вырезку нарезают кусочками по 25–30 г, добавляют соль, перец, перемешивают и обжаривают до полуготовности. Затем добавляют шинкованный репчатый лук и продолжают тушить. В конце тушения кладут чеснок, зелень петрушки, кинзы, хмели-сунели.

*Говядина (вырезка) 240, лук репчатый 80, зелень петрушки, кинзы, 5, чеснок 3, масло сливочное 20, хмели-сунели, перец черный*

*молотый, соль.*

### *4. Оджахури «Батуми»*

Говяжью вырезку нарезают кусочками по 25–30 г, посыпают солью, перцем и жарят до полуготовности. Затем добавляют нарезанный кружочками картофель, продолжают жарить вместе с мясом, после чего кладут чеснок, мелко нарезанный репчатый лук, а в конце тушения — нарезанные помидоры или разведенный бульоном томат-пюре, зелень, перемешивают и доводят до готовности. Подают на порционной сковороде, посыпав зеленью.

*Говяжья вырезка 200, помидоры свежие 75, масло топленое 15, картофель 200, масло растительное 15, лук репчатый 20, чеснок 5, зелень 5, соль.*

### *5. Яхни*

Говяжье мясо нарезают кусочками по 20–25 г, заливают водой и тушат. Орехи пропускают дважды через мясорубку, репчатый лук мелко шинкуют и кладут все это в мясной бульон, добавляют чеснок, зелень кинзы, сухой шафран, перец черный молотый, соль и доводят блюдо до готовности.

*Мясо говяжье 200, орехи грецкие 70, лук репчатый 200, чеснок 3, зелень свежая 5, зелень сухая 1, шафран, перец черный молотый, соль.*

### *6. Толма «Батуми»*

Свежую зеленую капусту (лахона) погружают в кипяток на 1–2 минуты. Для фарша мясо вместе с луком и чесноком пропускают через мясорубку, добавляют к нему сырой рис, томат-пюре, зелень, специи. Фарш тщательно вымешивают и заворачивают в капустные листья в виде небольших голубцов и тушат в мясном бульоне 45–50 минут. При подаче поливают соком, в котором они тушились, и посыпают зеленью.

*Мясо 150, рис 15, лук репчатый 40, чеснок 5, капуста свежая (зеленая) 120, томат-пюре 15, петрушка 15, перец черный молотый, соль.*

### *7. Чербури кединское*

Лук шинкуют и тушат до полуготовности. Затем добавляют яйца, перемешивают, посыпают толченым чесноком и запекают в духовке.

*Яйца 3 шт., лук репчатый 25, чеснок 3, масло сливочное 15, соль.*

### *8. Борани хулоиское*

Сыр сулугуни обваливают в муке и обжаривают в сливочном масле. При подаче посыпают зеленью.

*Сыр сулугуни 200, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, зелень.*

### *9. Хачапури по-аджарски*

Готовят дрожжевое тесто. В воду (60 % от нормы), подогретую до 25–30° добавляют дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве воды, всыпают 40 % полагающейся по рецептуре муки, перемешивают, посыпают мукой, накрывают и оставляют для брожения на 2–3 часа, после чего добавляют оставшееся количество воды, муку, остальное сырье и оставляют для брожения еще на 1–2 часа, делая дважды обминку. Готовое тесто раскатывают кружками толщиной 6–7 мм, на середину каждого кладут пропущенный через мясорубку и перемешанный с яйцами сыр, заворачивают, крутя тесто к центру, и оставляя серединку диаметром 5–6 см незакрытой, кладут на смазанный сливочным маслом противень и запекают в духовке. Когда хачапури зарумянится, на середину выливают яйцо (так, чтобы желток остался целым) и выпекают 2–3 минуты, затем сверху кладут сливочное масло и подают в горячем виде.

*Мука высшего сорта 120, вода 50, сахар 3, сыр имеретинский или сулугуни 80, масло сливочное 25, дрожжи 5, яйцо для фарша 1/3 шт., яйцо для смазки хачапури 1 шт., соль.*

### *10. Хачапури «Батуми»*

Из муки высшего сорта, яиц и воды замешивают тесто. Готовое тесто делят на 10 частей и каждая часть раскатывается тонким слоем по величине жаровни. Для одной жаровни готовят 10 листов, каждый лист по одному опускают в подсоленную кипящую воду, держат в ней 2–3 минуты, затем переносят в

холодную воду, вынимают и слегка отжимают. Один лист кладут на смазанную маслом жаровню и поливают его маслом, поверх кладут второй лист, который не смазывается маслом, а на него — мелко накрошенный сыр, затем накрывают следующим листом, снова поливают маслом и покрывают очередным листом и т. д. Сыр кладут на не смазанный маслом лист. Перед выпечкой разрезают на квадратные куски весом 100–200 г и ставят в духовой шкаф на 20–25 минут.

*Мука 1000, вода 150, яйца 5 шт., сыр имеретинский или сулугуни 800, масло 300, соль.*

### *11. Баклова «Батуми»*

Тесто средней консистенции замешивают на воде, яйцах и масле, делят на кружки, раскатывают тонким слоем не менее 20 листов, которые выкладывают на круглую жаровню в следующем порядке: три слоя — каждый смазывают сливочным маслом, на четвертый слой выкладывают ореховый фарш и так повторяют несколько раз. Тесто режут ромбиками и выпекают. После выпечки заливают горячим сиропом.

Фарш готовят так: орех фундук очищают, подсушивают в жарочном шкафу, удаляют пленку, пропускают через мясорубку и смешивают с сахаром.

*Мука 4500, масло сливочное 500, яйца 11 шт., вода 1200, соль, масло для смазки листов 200, орех 3500;*

*для сиропа: вода 800, сахар 1300.*

# Башкирская кухня

Башкирские блюда обладают высокой калорийностью и питательностью. Исходные продукты башкирской кухни — мясо, мука, крупа, молоко, яйца, картофель.

Из мясных продуктов чаще используются баранина, молодая конина, говядина, домашняя птица (куры, утки, гуси). Свинину башкиры не едят. Мясо готовят преимущественно в отварном, тушеном и фаршированном виде.

Следует отметить такую особенность башкирской кухни: многие блюда являются «универсальными» — они могут служить одновременно и первыми и вторыми. Таковы, например, куллама, биш-бармак, элеш и др.

Следует учесть и следующее: лук добавляется в первые блюда в самом конце варки сырым, мелко нашинкованным.

Основной гарнир — картофель, реже — морковь, капуста, вермишель, рис. Мало употребимы квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, а также кабачки, баклажаны, стручковый перец.

В большом почете у башкир мучные блюда. Для многих первых блюд специально замешивается пресное тесто, как для домашней лапши. Мучные изделия разнообразны по форме: для супа-салма — это шарики, продавленные посредине (нечто вроде ушек), для биш-бармака — ромбики, для кулламы — квадратики, для тукмача — мелкие-мелкие стружки.

В рецепты многих блюд входит катык, причем готовят их на животных жирах.

Башкиры в равной мере употребляют и белый и черный хлеб.

На десерт чаще всего подают крепкий чай с молоком или сливками, а к нему — мед, чак-чак, хворост, баурсаки, урами, коштеле. Из прохладительных напитков наиболее популярны боол, айран и черносмородиновый.

# Рецепты блюд башкирской кухни

## *1. Ассорти мясное по-башкирски*

Отварные мясные продукты, колбасу и мякоть курицы нарезают тонкими ломтиками, укладывают на тарелку, оформляют холодным овощным гарниром и отдельно подают соус-майонез.

*Говядина 40, печень 30, язык 40, курица 60, колбаса башкирская 25;*

*для овощного гарнира: морковь 40, огурцы соленые 30, картофель 30, соус-майонез 30.*

## *2. Закуска башкирская*

Отварные говядину и печень нарезают тонкими ломтиками, укладывают, чередуя кусочки, и подают с горячим отварным картофелем, нарезанным дольками. Отдельно на розетке подают сливочное масло.

*Говядина 80, печень 70, картофель 100, масло сливочное 20, соль.*

## *3. Отварной язык с яйцом*

Отварной язык, нарезанный тонкими ломтиками, кладут на гренки, а сверху — еще по одному яйцу, обжаренному в формочке.

*Для гренок: хлеб пшеничный 100, масло сливочное 20, язык 60, яйцо 2 шт.*

## *4. Конина, шпигованная чесноком*

Мякоть конины (спинная часть) шпигуют дольками чеснока. Затем мясо солят, посыпают перцем и обжаривают на раскаленной сковороде до образования румяной корочки, после чего перекладывают в кастрюлю, вливают бульон, добавляют лавровый лист в тушат до готовности. Охлажденное мясо нарезают поперек волокон тонкими ломтиками, подают с соусом.

Соус готовят так: спелый помидор вместе с хреном и

чесноком пропускают через мясорубку, солят.

*Конина 250, чеснок 5, жир 5, лист лавровый, перец, соль; для соуса: помидор 20, хрен (корень) 20, чеснок 3, соль.*

### *5. Куырылган (салат)*

Вареный картофель, соленые огурцы и отварную рыбу нарезают кубиками и заправляют майонезом. Выпекают омлет толщиной 3–4 мм, охлаждают, кладут на него подготовленный салат и сворачивают конвертом. Блюдо поливают оставшимся майонезом. Салат можно оформить зеленым луком, зеленью петрушки.

*Картофель 80, огурцы соленые 40, рыба 180, майонез 60, яйцо 2 шт., молоко 30, масло 2.*

### *6. Суп-салма с катыком*

Готовят пресное тесто, как для лапши, раскатывают жгутами толщиной до 1 см, нарезают в виде шариков и придают форму ушек путем вдавливания большим пальцем середины шарика. Салму подсушивают. В кипящий бульон, полученный после варки баранины, закладывают салму; когда салма всплывет на поверхность бульона, добавляют сырой репчатый лук, нашинкованный полукольцами и растертый с солью, доводят до готовности. При подаче посыпают рубленой зеленью и добавляют катык.

*Мясо баранины 100, лук репчатый 25, масло сливочное 5, мука 1-го сорта 50, яйцо 1/4 шт., вода 15, катык 100, зелень, соль.*

### *7. Тукмач с птицей*

Варят концентрированный бульон из птицы. Крутое пресное тесто раскатывают в тонкий пласт и шинкуют тукмач (мельче, чем для лапши). В подсоленный кипящий бульон кладут пассированные коренья, подсушенный тукмач, специи. Когда тукмач всплывет, кушанье снимают с огня и выдерживают 5–6 минут. При подаче в тарелку кладут кусочки птицы.

*Куры 100, масло сливочное 5, лук репчатый 25, морковь 25, мука 35, яйцо 1/4 шт., соль.*

### *8. Элеш*

Баранину (говядину, конину) отваривают крупным куском, нарезают продолговатыми кусочками. В бульон, в котором варилось мясо, кладут большие клубни картофеля, разрезанные пополам, крупно нарезанную свежую капусту, морковь, разрезанную вдоль, репчатый лук. Все варят до готовности. При подаче в тарелку кладут сваренные овощи, куски мяса и заливают бульоном.

*Баранина 210 или говядина 210, картофель 50, морковь 70, капуста свежая 60, лук репчатый 30, масло сливочное 10, специи, бульон 50, соль.*

### *9. Биш-бармак*

Реберную часть жирной баранины рубят на куски весом по 70 г и отваривают в небольшом количестве воды с добавлением соли, специй. Крутое пресное тесто раскалывают в пласт толщиной 0,2–0,3 см, немного подсушивают, нарезают полоски шириной до 3 см, которые затем разрезают на ромбики. Их отваривают в бульоне или воде, отбрасывают на дуршлаг и смазывают сливочным маслом. Картофель отваривают в кожуре, охлаждают, чистят и нарезают кружочками толщиной 3–5 мм. При подаче в тарелку кладут отваренную салму, картофель, куски мяса, посыпают сырым репчатым луком, нарезанным кольцами, или мелко нашинкованным зеленым луком и заливают бульоном.

*Баранина 210, картофель 90, лук репчатый 30; для лапши: мука 50, яйцо 1/2 шт., вода 10, соль.*

### *10. Суп из черной смородины с салмой*

Промытую и перебранную черную смородину измельчают, отжимают сок. Мезгу заливают водой и варят 12–15 минут. Отвар процеживают, добавляют сахар и разведенный водой крахмал, кипятят, после чего вливают отжатый сок.

Из муки, яйца, воды и соли замешивают крутое тесто, раскатывают в пласт толщиной 2 мм, разрезают на полоски, которые, в свою очередь, нарезают ромбиками. Отваривают их в слегка подсоленной воде. Суп подают охлажденным, положив в него отварную салму и сметану.

*Черная смородина 150, вода 750, крахмал картофельный 15, сахар 75, сметана 30; для салмы: мука 40, яйцо 1/4 шт., вода 10, соль.*

## *11. Тутырлган-таук (фаршированная курица)*

В подготовленной тушке курицы зашивают крестообразно, в два приема, анальное отверстие, затем осторожно отделяют кожу от мяса пальцами и, вдувая воздух через шейное отверстие, проверяют, нет ли разрывов и повреждений на коже. Далее наполняют тушку через шейное отверстие хорошо взбитой смесью яиц, молока и сливочного масла. Шейное отверстие зашивают, тушку заворачивают в марлю, укладывают в сотейник с горячей, но не кипящей водой, постепенно доводят до кипения и варят на слабом огне 1–2 часа. Во время варки делают несколько проколов поварской иглой. Готовую курицу охлаждают и подают на большом овальном блюде с гарниром из риса.

Для приготовления этого блюда замороженную птицу использовать нельзя.

*Куры 200, яйцо 1,5 шт., молоко 25, масло сливочное 25; для гарнира: рис 50, масло сливочное 10, соль.*

## *12. Лангет уфимский*

Говядину нарезают кусками, отбивают, сбрызгивают уксусом, посыпают солью, перцем, добавляют репчатый лук, ставят в холодное место и маринуют около 4 часов. Маринованное мясо обжаривают на сильно разогретой сковороде. Подают лангет со сложным гарниром и хрустящим жареным картофелем. При подаче поливают маслом.

*Говядина 210, масло сливочное 5, уксус 9 %-й 15, лук репчатый 25, перец верный молотый, соль.*

## *13. Мясо, фаршированное яйцами*

Говяжью вырезку зачищают от сухожилий, прорезают с одной стороны в виде мешочка и начиняют сваренными вкрутую яйцами. Отверстие зашивают, мясо посыпают солью, перцем и обжаривают на сковороде, доводят до готовности в духовке, периодически поливая выделяющимся соком и жиром.

*Говяжье мясо охлаждают и нарезают поперек волокон. Вырезка (говяжья) 250, яйцо 2 шт., жир кулинарный 10, перец, соль.*

## *14. Вак-бэлиш (пирожки)*

Замешивают сдобное пресное тесто, выдерживают 20–30 минут. Мясо баранины промывают, нарезают мелкими кусочками по 10 г, картофель и репчатый лук шинкуют мелкими кубиками, все вместе соединяют, заправляют солью, перцем, добавляют лавровый лист. Тесто разделывают на лепешки, на середину каждой кладут фарш. Края лепешки защипывают, собирая их складочками и оставляя небольшое отверстие, куда при выпекании периодически вливают жирный бульон. Отверстие прикрывают маленьким шариком из теста.

*Мука 100, молоко 30, масло топленое 20, яйцо 1/2 шт.; для фарша: мясо баранины 150, или мясо говядины 660, лук репчатый 25, картофель 140, соль.*

### *15. Шурпалы-бэлиш (пирожки)*

В молоко вводят соль, сахар, сметану, яйцо, смесь взбалтывают, затем всыпают пшеничную муку, соду и замешивают тесто. Раскатывают на лепешки толщиной 0,5 см, края приподнимают и защипывают. Пустые бэлиши обжаривают с обеих сторон и наполняют фаршем. Фарш готовят так: жирную баранину или говядину вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль и перец, тщательно перемешивают, вливают немного бульона или воды, еще раз перемешивают, а затем обжаривают. Подают бэлиши горячими. Отдельно в чашках подают бульон.

*Мука пшеничная 70, сметана 10, яйцо 1/4 шт., сахар 2, сода 1, молоко 20, баранина или говядина 150, лук репчатый 25, жир 20, соль.*

### *16. Уч-почмак (пирожки)*

Готовят пресное сдобное тесто. Мясо баранины промывают, нарезают кубиками весом по 10 г, картофель (сырой) и репчатый лук шинкуют мелкими кубиками, продукты перемешивают, заправляют солью, перцем, добавляют лавровый лист. Тесто разделывают на лепешки, на середину каждой кладут фарш и защипывают, придавая изделию форму треугольника. Сверху оставляют отверстие, прикрыв его шариком из теста. Выпекают в духовом шкафу в течение часа. Во время выпечки в отверстие вливают бульон.

*Мука 50, маргарин 10, яйцо 1/4 шт., дрожжи 1, вода 15, сахар 2; для фарша: баранина 50, картофель 55, лук репчатый 25, перец,*

*жир для смазки 2, яйцо для смазки 1/10 шт., бульон 10.*

### *17. Кыстыбый (пирог)*

Пресное тесто делят на кусочки весом по 50 г и раскатывают, как для лапши. Подпекают на сухой сковороде с обеих сторон. На одну половину горячих сочней кладут молочную вязкую кашу, накрывают второй половиной, сверху смазывают топленым сливочным маслом и ставят в духовку, чтобы каша прогрелась.

*Молоко 20, мука 40, пшено 50, молоко 160, масло топленое 20, соль.*

### *18. Дучмаки с творогом*

В теплой воде разводят дрожжи, соль, сахар, добавляют сливочное масло или маргарин, всыпают муку и замешивают тесто, ставят его в теплое место, затем разделывают на лепешки толщиной 3–4 мм, на середину каждой кладут протертый творог, смешанный с яйцом, маслом, сахаром, ванилином и мукой, края теста собирают в пять складок (в форме звездочки). Изделиям дают расстояться, смазывают яйцом и выпекают в духовке. Готовые дучмаки сбрызгивают растопленным сливочным маслом.

*Мука пшеничная 60, сахар 5, масло сливочное или маргарин 5, дрожжи 5, вода 30, соль.*

### *19. Чак-чак (изделие из теста)*

На взбитых яйцах замешивают пресное тесто, раскатывают его в пласт толщиной до 0,5 см, нарезают ленты шириной до 1 см, ленты разрезают поперек на кусочки шириной до 0,5 см. Жарят чак-чак в топленом масле. Чак-чак получают и другим способом: из теста формуют жгуты толщиной до 0,5 см и нарезают их на подушечки размером $0{,}5 \times 0{,}5$ см. Густой сироп, сваренный из воды, сахара и меда остужают до 70° и соединяют с жареным тестом. Подают к чаю, украсив цветным драже или ландрином.

*Мука 450, яйцо 6 шт., сахар 300, вода 65, мед 160, масло топленое 400, соль.*

### *20. Блины пшенные*

В жидкую пшенную кашу, сваренную без соли и охлажденную до 30–35°, добавляют соль, яйца, растворенные в воде дрожжи, всыпают пшенную муку и замешивают тесто. Выдержав его 2–3 часа в теплом месте, выпекают блины. Подают со сметаной или маслом.

*Пшено 20, мука пшенная 40, вода 110, яйцо 1/2 шт… дрожжи 4, сахар 5, масло топленое 15, или сметана 20, соль.*

### *21. Баурсак*

Готовят пресное тесто, нарезают его в виде орешков. Обжаривают в топленом масле. Подают к чаю.

*Мука 600, яйца 5 шт., сахар 20, молоко 50, соль 5, масло топленое 20, масло топленое для жарки 550.*

### *22. Боол (напиток)*

Мед соединяют с кипяченой водой, дают настояться в течение 3–4 часов в прохладном месте.

*Мед 40, вода 160.*

### *23. Айрэн (напиток)*

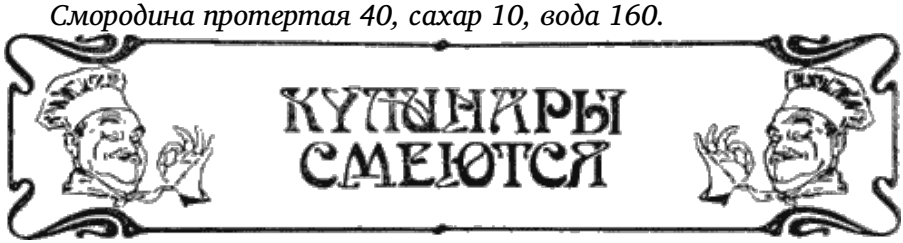
Свежий катык и холодную кипяченую воду соединяют, хорошо размешивают. Употребляют сразу после приготовления.

*Катык 200, вода 400.*

### *24. Напиток витаминный черносмородиновый*

Протертую смородину и сахар соединяют с кипяченой холодной водой, затем процеживают через марлю и охлаждают.

*Смородина протертая 40, сахар 10, вода 160.*




*Известный французский юморист Тристан Бернар пообедал однажды в ресторане и остался весьма недоволен поварами.*

*— Позовите хозяина, — потребовал он, расплатившись.*

*Хозяин приходит, и Бернар говорит ему:*

*— Обнимите меня.*

*— Но почему, мсье?*

*— На прощание. Вы никогда меня больше не увидите.*

* * *

*— Вы уже сообщили обо мне директору ресторана? — раздраженно осведомился ревизор налогового управления у официантки.*

*— Конечно, но он вернется через полчаса.*

*— А куда он ушел?*

*— Проститься с семьей.*

* * *

*— Хелло! Рецепт, который был опубликован в последнем номере вашего журнала, — настоящее чудо!*

*— Правда?*

*— Да! Жена приготовила это блюдо строго по вашим рекомендациям. Приехавшая в гости теща первой отведала его, после чего сказала, что ее ноги в нашем доме больше не будет.*

* * *

*В ресторане не теряют времени даром.*

* * *

*В книге отзывов посетитель столовой оставил такую запись: «Повар вложил в блюдо массу выдумки, но где все остальное?»*

* * *

*Пища для размышлений не всегда бывает калорийной.*

* * *

*Что выгоднее: закрывать свои глаза на чужие недоработки или*

*чужие глаза — на свои недостатки?*

* * *

*Сигареты с фильтром уже давно есть, а вина с фильтром почему-то нет.*

* * *

*Гостя не знали куда посадить. Он сидел на диете.*

* * *

*О лечебной силе голодания лучше всего размышлять после обеда.*

* * *

*Некоторые продавцы вежливые слова держат под прилавком.*

# Бурятская кухня

Буряты — прирожденные скотоводы, что и обусловило особенности их питания. В зимнее время в рационе бурят преобладает говядина и конина, а в летнее — баранина. В несколько меньшей степени используется свинина. Охота и рыболовство предоставляют в распоряжение местных кулинаров дичь и рыбу ценных пород (сиг, таймень, знаменитый байкальский омуль).

Мясные туши, как правило, не рубят, а разделывают по суставам. Отваренное крупным куском мясо — характерное для бурятской кухни блюдо. Мясо также жарят и тушат, но почти исключительно в натуральном виде. Кушанья из рубленого мяса практически не готовятся. Буряты не отказываются от применения лука, чеснока, специй, но не любят слишком острые или соленые блюда. Томат-паста используется редко.

На гарнир к мясным и рыбным блюдам подают картофель, свежую и тушеную капусту, рис, но чаще всего — лапшу.

Из всевозможных овощей и фруктов готовятся различные холодные закуски, самостоятельные блюда и гарниры.

Из первых блюд для бурятской кухни типичны бульоны с лапшой, а также различные заправочные супы из овощей и картофеля.

Хлеб потребляется и белый, и черный.

Излюбленный десертный напиток — чай с молоком и солью.

# Рецепты блюд бурятской кухни

## *1. Шулэп (суп-лапша по-бурятски)*

Баранью грудинку рубят на куски весом 30–40 г, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности. Затем кладут морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают варку. Подготовленное пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лапшу, отваривают ее до полуготовности, отцеживают и в таком виде вводят в бульон за 10 минут до готовности. При подаче посыпают мелко нашинкованным сырым репчатым луком.

*Баранина 200, мука 70, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 50, морковь 20, петрушка 10, соль.*

## *2. Мясо строганое с лапшой*

Конину нарезают мелкими брусочками и припускают в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком и специями до готовности. Затем мясо перемешивают с горячей отварной домашней лапшой.

*Конина 180, масло сливочное 30, лапша 100, перец молотый черный, лист лавровый, соль.*

## *3. Колбаска мясная*

Толстую кишку промывают, выворачивают, скоблят, вновь промывают, начиняют фаршем и перевязывают через каждые 10–15 см, чтобы не вытекал сок. Затем колбаску варят в течение 20–25 минут. Подают горячей. Фарш готовят так: говядину вместе с репчатым луком и говяжьим жиром пропускают через мясорубку с мелкой (паштетной) решеткой, добавляют муку, холодную воду, соль.

*На 1 м толстой кишки — 1 кг фарша: говядина 850, жир говяжий 200, лук репчатый 100, мука 15, вода 130, перец молотый черный, соль.*

## *4. Колбаса кровяная*

Толстую кишку тщательно промывают, начиняют фаршем и

варят колбасу в течение 20 минут. Фарш готовят из крови, молока, мелко нарезанного репчатого лука и жира.

*На 1 м толстой кишки — 1 кг фарша: кровь говяжья 1200, молоко 30, жир говяжий 30, лук репчатый 50, соль.*

### *5. Сметана с черемухой и сахаром*

Молотую черемуху заваривают кипятком, добавляют сахар и отдельно подают сметану.

*Черемуха молотая 2, вода 200, сахар 5, сметана 15.*

### *6. Чай зеленый с молоком*

Зеленый плиточный чай слегка обжаривают в жарочном шкафу и кладут в кипящую воду. Затем напиток процеживают и заправляют топленым молоком, сливочным маслом и солью.

*Чай плиточный 5, вода 200, молоко 10, масло сливочное 2, соль.*

*Заработал профессиональное сидячее заболевание: сидел на дефиците.*

* * *

*Не принимайте пищу слишком близко к сердцу!*

* * *

*Дайте мне точку опоры, хотя бы торговую!*

* * *

*Официант судил о посетителях по большому счету.*

* * *

*Если покупатель всегда прав, то можно ли утверждать, что продавец всегда виноват?*

* * *

*В чужом супе всегда мяса больше.*

* * *

*Одни поросята становятся свиньями, другие — деликатесом.*

# Дагестанская кухня

АГЕСТАНСКАЯ КУХНЯ

Как и остальные народы Северного Кавказа, дагестанцы всем видам мяса предпочитают баранину, реже — говядину. Предпочитают блюда из натурального мяса (в основном вареное либо тушеное с томатом, уксусом, чесноком и многочисленными травами, специями, пряностями). Пища у дагестанцев очень острая, даже первые блюда, которые обильно сдабривают перцем. Среди первых блюд наибольшей популярностью пользуются те, составной частью которых является пресное тесто (бурчак-шурпа и др.).

Дагестанцы любят тесто во всевозможных сочетаниях, особенно вторые блюда из теста с различными наполнителями: чуду (с мясом, творогом, тыквой, крапивой, луком), курзе (с мясом, зеленью, яйцом и др.), хинкали (куски пресного теста, отваренные с мясом в разных сочетаниях и с разными приправами).

В качестве основной пищи (одновременно и напитком и приправой) служит молоко и молочные продукты (катык, айран жуурт и др.).

Как самостоятельное блюдо (с маслом, сметаной и т. п.) и вместо хлеба употребляются всевозможные лепешки, особенно известный дагестанский чурек.

Очень популярны национальные сладости: халва из муки, конопли, воздушная кукуруза, грецкие орехи с медом.

На десерт чаще всего употребляют фрукты и чай.

# Рецепты блюд дагестанской кухни

## *1. Бурчак-шурпа*

Говядину заливают холодной водой и на сильном огне доводят до кипения, снимают пену, уменьшают нагрев, кладут фасоль и, варят при слабом кипении. Когда мясо и фасоль станут мягкими, кладут нарезанный кубиками картофель. За 12–15 минут до окончания тепловой обработки закладывают лапшу, а за 10 минут добавляют специи и пассированный томат-пюре. При подаче заправляют толченым чесноком и посыпают зеленью.

*Мука пшеничная 30, яйцо 1/2 шт., вода 10, говядина 160, фасоль 55, картофель 130, репчатый лук 15, томат-пюре 10, зелень 2, маргарин 10, соль.*

## *2. Халтама*

Кукурузную муку заваривают кипящей подсоленной водой и замешивают тесто. Формуют лепешки овальной формы (халтаму) по 50–60 г. Варят баранину и в этом бульоне отваривают халтму. Бульон разливают в чашки, мясо и халтаму подают раздельно, а чесночную заправку — в соуснике.

*Кукурузная мука 90, баранина 160, чеснок 5, специи, соль.*

## *3. Хинкал с чесноком*

Баранину варят целым куском с головкой репчатого лука и солью, замешивают крутое пресное тесто, раскатывают его в тонкие колбаски, которые затем нарезают на мелкие кусочки и, придавливая пальцами, придают изделиям форму ракушек. Варят в кипящем мясном бульоне.

Хинкал едят вместе с бульоном. Отдельно подают вареную баранину и чеснок, толченный с солью и разведенный кислым молоком.

*Баранина 200, мука пшеничная 300, вода 100–110, репчатый лук 70, молоко кислое 100–125, чеснок 20, соль.*

## *4. Сохта*

Отваренную баранью печень пропускают через мясорубку. Добавляют мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, вареную курагу. Хорошо смешивают. Этим фаршем наполняют тщательно обработанные и промытые бараньи кишки, концы которых завязывают ниткой.

Варят в кипящей воде.

*Печень баранья 200, репчатый лук 70, курага (или кишмиш) 50, топленое масло 50, перец, соль.*

### *5. Чуду с творогом*

Творожную массу готовят так: в творог кладут яйца, поджаренный на топленом масле мелко нарезанный репчатый лук и соль, хорошо смешивают. Из просеянной пшеничной муки, воды и соли замешивают пресное тесто. Раскатывают лепешки. На середину каждой кладут творожную массу, закрывают ее второй лепешкой и соединяют края. Кладут на смазанную маслом сковороду и выпекают в духовом шкафу. Чуду смазывают маслом или сметаной.

*Мука пшеничная 320, вода 130–150, творог 300, яйцо 1 шт., лук 50, масло топленое 60, масло или сметана, соль.*

### *6. Чуду с зеленью*

Замешивают пресное тесто. Раскатывают из него лепешки. На одну половину лепешки кладут фарш. Готовят его так: перебранные и тщательно промытые крапиву и зеленый лук мелко шинкуют, добавляют пассированный на маргарине мелко нарезанный репчатый лук, соль, сырое яйцо, хорошо смешивают. Фарш закрывают второй половиной лепешки и соединяют края. Чуду жарят с обеих сторон на сковороде без масла, затем смазывают сливочным маргарином.

*Мука пшеничная 70, вода 50, крапива 100, лук зеленый 50, лук репчатый 25, маргарин 55, яйцо 1/2 шт., соль.*

### *7. Курзе с яйцом*

Замешивают пресное крутое тесто. Раскатывают в колбаски, которые затем нарезают на кусочки длиной 6–7 см. Делают в каждом углубление и наполняют фаршем. Готовят его так: в яйца добавляют мелко нарезанный пассированный репчатый лук,

мелко нашинкованный зеленый лук, соль, специи, молоко, хорошо перемешивают, а затем взбивают. Защипывают края изделий и 5–6 минут варят в кипящей воде, периодически помешивая. Отдельно подают сметану.

*Мука пшеничная 90, вода 30, яйцо 2 1/2 шт., лук зеленый 20, лук репчатый 10, маргарин 20, специи, молоко 25, сметана 50, соль.*

## *8. Вареники с яйцами*

Замешивают пресное крутое тесто. Раскатывают небольшие кружочки и каждый защипывают, оставляя небольшое отверстие. В него вливают яично-молочную смесь. Готовят ее так: во взбитые яйца добавляют молоко, топленое масло, соль, хорошо смешивают. Защипывают края кружочков и варят в кипящей подсоленной воде. Подают со сметаной.

*Мука пшеничная 320, вода 110–130, яйцо 3 шт., молоко 40, масло топленое 50, сметана 50, соль.*

# Кабардино-балкарская кухня

АБАРДИНО-БАЛКАРСКАЯ КУХНЯ

С древнейших времен основным занятием кабардинцев и балкарцев было скотоводство и земледелие. Это и сказалось на особенностях блюд, среди которых существенное место заняли блюда из баранины, говядины, птицы. В равной степени популярны и мучные, молочные, крупяные блюда. В то же время здесь ограниченно используют овощи (преимущественно репчатый лук, чеснок, картофель, фасоль).

Мясо готовят в натуральном виде. Кушанья обильно приправляются чесноком и пряностями. Неотъемлемая часть блюд из отварного мяса и птицы — тузлук (чесночный соус). Важную роль играют соусы, в основном сметанные. После мясных блюд, как правило, подается бульон.

Характерной особенностью кабардино-балкарской кухни является отсутствие гарниров. Их заменяет паста — густая пшенная каша, которую нарезают ломтями при помощи нитки или деревянного ножа. Паста отчасти заменяет и хлеб.

Из мучных изделий надо отметить балкарские хычины (лепешки с сыром, картофелем, мясом), кабардинские лакумы (пышки), тхъурыжь (хворост).

В национальной кухне мало первых блюд: популярны шурпа, ляпе с ляпстепхой, гогушляпс.

Издавна население республики любит пить чай. Его, как правило, подают и во время и после еды. Чай — незаменимый напиток в сочетании с лакумами, сыром, который едят обычно за завтраком. В почете и напиток айран (кислое молоко).

Весьма популярны национальные сладости — закерис, кабардинская халва, балкарская боза, слабоалкогольный напиток махсыма. Их готовят преимущественно на праздники и торжества.

# Рецепты блюд кабардино-балкарской кухни

## *1. Ляпе с ляпстепхой*

Готовят костный концентрированный бульон. Из муки и яиц замешивают крутое пресное тесто, разделывают на мелкие шарики, обжаривают на сливочном масле. При подаче кладут в бульон ляпстепху (шарики) или подают их отдельно.

*Кости мясные 40, лук репчатый 20, морковь 10, масло сливочное 10, мука пшеничная 20, яйцо 1/2 шт., специи, перец черный или красный, соль.*

## *2. Шурпа с мясом*

Готовят мясо-костный концентрированный бульон с луком. При подаче кладут отварное мясо. Заправляют черным перцем. Отдельно подают тузлук (чесночный соус) на айране. Тузлук готовят так: толченый чеснок разводят айраном и перемешивают.

*Бульон 500, говядина или баранина 200, перец, чеснок 20, айран 80, соль.*

## *3. Индейка отварная по-кабардински*

Подготовленную тушку индейки варят, затем разбирают по суставам. Заправляют чесноком, толченным с солью.

Отдельно подают шипе (соус). Его готовят так: репчатый лук пассируют на сливочном масле, добавляют обжаренную до золотистого цвета пшеничную муку, разводят бульоном, в котором варилась индейка. Заправляют солью, красным перцем, перемешивают.

*Индейка (полупотрошенная) 180, чеснок 5; для шипса: перец 5, масло сливочное 5, лук репчатый 15, мука пшеничная 15, бульон 100, соль.*

## *4. Лицуклибжа (мясо в соусе)*

Баранину или говядину нарезают мелкими кусочками,

обжаривают до полуготовности. Добавляют нашинкованный репчатый лук и продолжают обжаривать до золотистого цвета. Всыпают просеянную пшеничную муку и обжаривают до кремового цвета. Заправляют красным перцем, разводят бульоном, кладут сметану, перемешивают и на слабом огне тушат до готовности. Подают с крутой пшеничной кашей.

*Баранина или говядина 200, масло сливочное 15, мука пшеничная 30, сметана 10, лук репчатый 20, перец, бульон.*

### *5. Жаркое*

Подготовленную жирную баранину нарезают кусочками по 20–25 г. Кладут на сухую горячую сковороду, заливают водой, солят и тушат. Когда вода выпарится, кладут масло, нашинкованный репчатый лук, перец. Жарят до золотистого цвета. Добавляют картофель и тушат до готовности. Подают горячим.

*Баранина 150, картофель 190, лук репчатый 20, масло сливочное 20, вода 100, специи, соль.*

### *6. Жал-баур*

Баранье сало с пленкой от внутреннего жира нарезают тонкими брусочками по 30–40 г, на них кладут предварительно ошпаренную кипящей водой баранью печень, сбрызгивают тузлуком (чесночным соусом). Свертывают в пленку от внутреннего жира, нанизывают на шпажку и жарят на углях (как шашлык), периодически переворачивая и сбрызгивая тузлуком.

*Сало баранье 150, печень баранья 100, тузлук 200; для тузлука: чеснок 20, айран 80, бульон 85, чеснок 15, перец, соль.*

### *7. Сохта (домашняя колбаса)*

Подготовленные бараньи сало и печень рубят. Добавляют мелко нашинкованный репчатый лук, соль, перец, кукурузную муку, вливая при этом воду. Хорошо перемешивают. Этим фаршем наполняют бараньи кишки и завязывают концы. Варят в подсоленной воде. Подают горячей с тузлуком.

*Сало баранье 70, кишки бараньи, баранья печень 110, лук репчатый 35, мука кукурузная 20, специи, соль.*

### *8. Гедлибже (курица в сметанном соусе)*

Подготовленную тушку курицы рубят на куски, посыпают солью и в небольшом количестве воды припускают до готовности. На бульоне готовят соус: мелко нарезанный репчатый лук пассируют на сливочном масле, добавляют пшеничную муку, красный перец и обжаривают до кремового цвета; охлаждают до 60–70˚, вливают часть бульона и вымешивают до однородной массы. Добавляют остальной бульон, сметану и соль. На слабом огне варят до появления капелек жира на поверхности соуса. В конце тепловой обработки добавляют соль и толченый чеснок. При подаче блюдо поливают соусом. Отдельно подают пасту — крутую пшенную кашу.

*Курица (полупотрошенная) 210, сметана 100, мука пшеничная 10, лук репчатый 25, масло сливочное 15, бульон 40, перец, чеснок, паста 150, соль.*

### *9. Субпродукты соленые*

Подготовленную печень или язык варят, затем кладут в соленую сыворотку, предварительно положив в нее дольки чеснока и черный перец. Выдерживают 8–10 дней на холоде. Готовые субпродукты нарезают тонкими ломтиками. Подают холодными.

*Язык говяжий или бараний 170; или печень говяжья или баранья 170, сыворотка молочная 150, чеснок 2, перец, соль.*

### *10. Жамуко*

В сметану добавляют яйцо, измельченный сыр и кипятят до загустения, постепенно всыпая просеянную кукурузную муку или манную крупу. Варят до готовности. Подают с кислым молоком.

*Сыр 60, яйцо 1/2 шт., сметана 225, мука кукурузная 60 или крупа манная 40.*

### *11. Эт-хичин*

Из пшеничной муки, айрана с добавлением питьевой соды и соли готовят пресное тесто. Раскатывают лепешки. Говядину или баранину, репчатый лук пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В массу добавляют соль, перец, воду, хорошо

выбивают. На середину каждой лепешки кладут фарш, придают изделиям приплюснутую форму, оставляя в каждом отверстие. Выпекают в жарочном шкафу. Готовые изделия смазывают сметаной. Подают горячими.

*Мука 600, айран 400, соль 5, питьевая сода 2; для фарша: говядина или баранина 820, лук репчатый 100, сметана 20, перец 2,5, соль.*

### *12. Хычин с сыром и картофелем*

Рассольный сыр предварительно вымачивают в холодной воде, сыр голландский зачищают, очищенный картофель варят и обсушивают. Все пропускают через мясорубку, перемешивают. Масса должна быть однородной. Из пшеничной муки и воды замешивают тесто. Делят на куски по 70 г, делая в каждом углубление и наполняя его фаршем. Скатывают шарики, после чего раскатывают их в лепешки. Жарят без масла, на сухой сковороде. Готовые хычины смазывают маслом. Подают горячими.

*Мука 600, вода 400; для фарша: сыр голландский 300, картофель 300, масло сливочное 10, соль.*

### *13. Кой-далян (пирожки круглые с творогом)*

Замешивают пресное тесто, делят на куски по 140 г. В каждом делают углубление, которое наполняют фаршем. Придают изделиям круглую форму. Раскатывают в лепешки. Жарят на сухой раскаленной сковороде с тяжелой крышкой. При подаче изделия смазывают сметаной. Подают горячими.

*Мука 100, вода 40, соль 0,3; для фарша: творог 100, репчатый лук 15, сухой молотый чебрец 0,1, сметана 20.*

### *14. Чертлама*

В айран добавляют соль, питьевую соду, размешивают. Всыпают просеянную пшеничную муку и замешивают тесто, как на блины. Жарят на масле. Подают горячими со сметаной.

*Мука пшеничная 70, айран 100, топленое масло 15, сметана 30, питьевая сода, соль.*

### *15. Закерис*

Из пшеничной муки, яиц, сахарного песка **с**добавлением питьевой соды замешивают крутое тесто. Делят на жгутики, которые, в свою очередь, нарезают на небольшие кусочки. Жарят их во фритюре. В пережженный до золотистого цвета сахар добавляют мед, смешивают с жареными изделиями. Выкладывают на стол, разравнивают и охлаждают. Нарезают на кусочки любой формы. Поливают сиропом.

*Мука 500, яйцо 6 шт., сахар 150, сода питьевая, масло для жарки 3; для сиропа: сахар 400, мед 200.*

### *16. Айран*

В охлажденное до 40° кипяченое молоко вливают кислое молоко и ставят в теплое место для сквашивания. Взбивают и оставляют при комнатной температуре. Затем на сутки ставят в прохладное место. Подают холодным.

*Молоко цельное 1000, молоко кислое 20.*

### *17. Чай*

В холодную воду кладут плиточный чай и кипятят. Дают постоять. Процеживают. Смешивают с предварительно прокипяченными сливками или молоком. Доводят до кипения. При подаче заправляют маслом и черным перцем.

*Чай 5, сливки или цельное молоко 100, вода 100, сливочное масло 10, перец по вкусу.*

### *18. Паста*

Варят густую пшеничную кашу и, не снимая с плиты, добавляют небольшое количество кукурузной муки для большей вязкости и перемешивают ее деревянной лопаткой. Когда паста готова, ее выкладывают на блюдо и, придавливая лопаткой, сглаживают вокруг. При подаче нарезают ножом и подают как хлеб.

### *Новое в общественном питании*

*Для улучшения обслуживания посетителей, сокращения времени и увеличения пропускной способности столовая № 85 внедрила прогрессивную форму обслуживания — все три блюда отпускаются в одну посуду.*

### *Чудеса кулинарии*

*Блинчики с творогом! Казалось бы, ну что может быть лучше?! А вот поди ж ты… Блинчики с мясом лучше.*

### *Маленькие мужские хитрости*

*Картошку лучше всего чистить электробритвой. Тонкий срез кожуры и предварительный массаж придадут ей неизъяснимый вкус.*

### *Бывает…*

*Выставка-пропажа полуфабрикатов.*

### *Счет ничейный*

*Ольга М., официантка ресторана «Маяк», принеся счет, с ужасом обнаружила, что посетители исчезли. Счет остался ничейным.*

### *Полезные советы*

*Придя в столовую, поругайтесь с гардеробщицей, поспорьте с поваром, поскандальте с кассиршей — и вот вы уже сыты по горло.*

### *Загадка технологии*

*После длительной тепловой обработки напиток стал прохладительным.*

# Калмыцкая кухня

Основу калмыцкой кухни составляют мясо, мука, молочные продукты. Из мяса наибольшим спросом пользуются баранина и говядина, в меньшей степени — свинина, хотя калмыки любят жирную, обильную, высококалорийную пищу. Мясо употребляется почти исключительно натуральное — в отварном или жареном виде; блюда из рубленого мяса мало распространены. Вторые блюда, как правило, ничем не гарнируются, лишь в отдельных случаях к ним подается жареный или сырой репчатый лук. Точно так же мало употребляются и соусы. Специи применяются в весьма умеренных количествах, так что пища имеет неострый, нежный вкус.

Из первых блюд наиболее популярны бульоны. Любят калмыки также всевозможные мясные и молочные блюда, напитки из молочных продуктов, особенно чигян и кумыс.

Хлеб потребляется только белый.

На десерт подаются различные сладкие блюда (как, например, булмык, хог-тосн и др.), горячий чай со сливочным маслом.

# Рецепты блюд калмыцкой кухни

## *1. Махн-шельтяган (суп)*

Говяжью грудинку рубят на куски весом по 40–50 г с косточкой, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 30 минут, периодически снимая пену. Затем добавляют печеный репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, соль и варят до готовности. Вареное мясо кладут в тарелку и посыпают сырым репчатым луком, нарезанным кольцами. Отдельно в пиалах подают бульон.

*Говядина 300, лук репчатый 80, вода 500, лист лавровый, перец черный горошком, соль.*

## *2. Хурен-махн-гуертяган (жареное мясо с лапшой)*

Баранину или говядину нарезают брусочками, как для бефстроганов, посыпают солью, черным молотым перцем и обжаривают на сливочном масле вместе с репчатым луком, нарезанным полукольцами. Пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лапшу и отваривают ее в бульоне. Откидывают лапшу на дуршлаг, соединяют с обжаренным мясом и посыпают зеленью.

*Мясо 350, мука 60, яйцо 1/4 шт., масло сливочное 15, лук репчатый 25, лук зеленый 5, перец молотый, соль.*

## *3. Берг (изделие типа пельменей)*

Говядину, сало-сырец, зеленый лук пропускают через мясорубку, солят и тщательно перемешивают. Отдельно готовят пресное тесто, раскатывают его на жгуты. На каждый жгут кладут мясной фарш, края теста заворачивают. Изделия отваривают в подсоленной воде и при подаче поливают маслом.

*Говядина 200, сало-сырец 10, лук зеленый 30, мука 75, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 15, соль.*

## *4. Хог-тосн (яблоки в сметане)*

Яблоки нарезают дольками, заливают сметаной и кипятят до коричневого цвета и загустения сметаны. Затем добавляют сахар

и охлаждают.

*Яблоки 50, сметана 150, сахар 10.*

### *5. Булмык (сладкое блюдо)*

В кипящую сметану кладут сахар, варенье, муку и, непрерывно помешивая, прогревают, пока сметана не загустеет. Подают блюдо горячим.

*Сметана 130, мука 15, варенье вишневое 20, сахар 10.*

### *6. Джамба (чай)*

Плиточный чай кладут в холодную воду, жидкость кипятят, вливают молоко, снова доводят до кипения, добавляют сливочное масло и соль.

*Чай плиточный 4, молоко 50, масло сливочное 5, соль.*

### *7. Хурсця (чай)*

Плиточный чай кладут в холодную воду, жидкость кипятят, вливают молоко и снова доводят до кипения. Отдельно обжаривают на сале муку до коричневого цвета, разводят ее водой, соединяют с процеженным чаем и добавляют мускатный орех и лавровый лист.

*Чай плиточный 4, молоко 50, сало 5, мука 3, орех мускатный, лист лавровый.*

### *Молодежь на переднем крае*

*19-летняя официантка Л. Берданова с 16 лет не берет чаевых.*

*— Молодо-зелено! — говорят про нее старшие товарищи.*

### *Пальчики оближете!*

*В столовой № 4 никогда не бывает салфеток.*

### *Из забытых рецептов*

*Кулинар ресторана «Дар Валдая» Марфа Васильевна Крутова предложила старинный рецепт приготовления русского кваса: «В жбан с водой надо положить…» А что надо положить, она, к сожалению, забыла. У Марфы Васильевны много забытых рецептов.*

### *Заслужил — получай*

*Коллектив ресторана «Березка» поздравил официанта Жмуркина с присвоением ему звания «Самый вежливый официант».*

*— Я не помню случая, чтобы Жмуркин хоть раз ударил посетителя, — сказал в своей речи директор.*

### *Хлеб да соль*

*Обнаружил в котлетах столовой № 6 фрезеровщик Токарев.*

### *Знаете ли вы, что…*

*…не хлебом единым сыт человек. Он бывает сыт также супом-харчо, шашлыками по-карски, кроликом с тушеной капустой, мясным рагу из молодого голубя и многой другой простой, незатейливой пищей.*

### *Обед из курицы для 6 человек на 3 дня*

*Из курицы весом 1 кг готовят обед обычным способом. В первый день обедают первые два человека, во второй — следующие двое, на третий день — оставшиеся двое.*

### *Автоматическое обслуживание*

*Официант Владимир Гнедых обслуживает клиентов спокойно, быстро, четко. Как автомат. Для этого только нужно опустить монету.*

### *Главное — чуткость*

*Чутко и внимательно относятся к покупателям в магазине № 3. Здесь на каждого покупателя заведена индивидуальная книга жалоб.*

### *Не хлебом единым*

*Встретили работники столовой № 4 ревизора В. Гаврилова.*

### *Добро пожаловать!*

*Хорошо подготовились к приему туристов работники ресторана «Континенталь». На пяти языках мира могут они сказать такие фразы, как «Холодного пива не бывает», «Не нравится — не ешь!», а также знают много других выражений, необходимых в их трудной, но нужной людям профессии.*

### *Для вас, гурманы*

*Более 50 блюд из кальмара готовит повар ресторана «Якорь» Прокофий Попов. Особым успехом у посетителей пользуются шашлык по-карски, свиные отбивные, цыплята-табака и судак по-польски.*

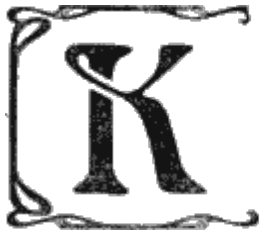
### *Происшествие*

*Это произошло в столовой. Гражданин Сонин поскользнулся и вылил весь борщ на белые брюки. К счастью, когда брюки высохли, на них не оказалось ни малейшего пятнышка. Сонин выразил благодарность коллективу столовой.*

### *Счастливое совпадение*

*Сегодня администрация ресторана «Волна» тепло встретила своего десятитысячного посетителя. Ему был подан бесплатный обед и вручен ценный подарок. Счастливцем оказался Самойлов В. И., приехавший делать ревизию в этом ресторане.*

# Каракалпакская кухня



АРАКАЛПАКСКАЯ КУХНЯ

Из мясных блюд здесь употребляют говядину, баранину, верблюжатину, конину, мясо кроликов и домашней птицы. Больше всего в ходу баранина и говядина. Свинину не едят вообще.

В первые и вторые блюда как составная часть или как гарнир идут джугара, маш, джугаровая мука, просо, рис, фасоль, сорго и другие злаковые культуры. Много потребляется картофеля, овощей.

Основные способы тепловой обработки — варка и жарение. Широко распространены комбинации из мяса и отварного теста.

Наиболее распространенные блюда — бешбармак, плов, лагман, манпар, шавля, манты, самса, пельмени, шорпа по-узбекски, суп-мастава, суп-лапша в бульоне (рецепты приведены в разделе «Узбекская кухня»).

Почти все блюда подают с лепешками из пшеничной муки.

Пищу запивают зеленым чаем или черным чаем с молоком.

# Рецепты блюд каракалпакской кухни

## *1. Корма*

Свежий сазан нарезают крупными кусками и отваривают в подсоленной воде. По готовности рыбу вынимают, охлаждают и мясо отделяют от костей.

Крутое тесто тонко раскатывают, нарезают на куски, отваривают в соленой воде, а затем нарезают соломкой. Лук мелко шинкуют и поджаривают. Затем рыбу, лапшу и лук смешивают, заливают рыбным бульоном, чтобы он только покрыл компоненты, и отдельно подают бульон в большой пиале.

*Сазан 300, лук репчатый 75, мука пшеничная 75, соль.*

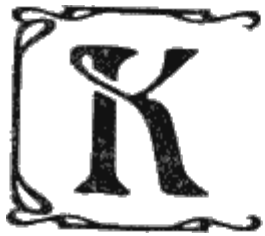
## *2. Турама*

Баранину, копченую баранью грудинку и курдючное сало отваривают крупным куском, затем вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой.

Крутое тесто тонко раскатывают, режут на куски, отваривают и нарезают соломкой. Лук репчатый мелко нарезают и поджаривают. Мясные продукты, лапшу и лук смешивают, посыпают перцем и заливают бульоном.

*Баранина 50, грудинка баранья копченая 40, сало курдючное 10, лук репчатый 50, мука 75, перец черный молотый, соль.*

# Карельская кухня



АРЕЛЬСКАЯ КУХНЯ

Рыболовство — один из основных промыслов местного населения, поэтому важное место в пищевом рационе карелов занимает рыба во всех видах — соленая, сушеная, вяленая, копченая.

Соленую рыбу используют для приготовления супов, вторых блюд, а также подают с горячим картофелем. Рыба входит в состав овощных салатов, ее отваривают, жарят, запекают в тесте.

Излюбленная закуска карелов — соленая рыба с отварным картофелем. Характерно, что готовые изделия из рыбы при подаче соусом не поливаются.

Карельская кухня использует также и мясопродукты: свинину, говядину, телятину, птицу.

Летом и осенью в Карелии заготовляют впрок много грибов (в основном солят). Соленые грибы подают с растительным маслом, луком или сметаной. Кроме грибов, используют землянику, чернику, голубику, клюкву, морошку.

Среди вторых блюд преобладают изделия из ржаной и пшеничной муки, картофеля и различных круп. Блины и лепешки из пресного теста подают вместе с кашами, картофельным пюре, обильно поливая их сливочным маслом.

Рыбу, грибы, репу и другие продукты, запеченные в тесте, подают целиком или предварительно нарезанными на порции.

# Рецепты блюд карельской кухни

## *1. Салат «Карельский»*

Икру солят, а молоки и печень варят. Затем икру, молоки, печень и лук мелко рубят и все перемешивают.

*Икра рыбная свежая 75, молоки 30, печень рыбы 30, лук зеленый или репчатый 25.*

## *2. Маймарекка (суп с сушиком)*

В кипящую воду кладут картофель и лук, нарезанные крупными дольками. Когда вода с картофелем закипит, добавляют сушик (мелкую сушеную рыбу), лавровый лист, перец и варят до готовности.

*Сушик (рыба сушеная) 80, картофель 150, лук репчатый 25, специи, соль.*

## *3. Каланейтто (суп)*

Картофель кладут в кипящую воду, дают вскипеть, затем добавляют молоко, рыбу, лук и варят до готовности.

*Судак свежий 100, картофель 195, молоко 300, лук 10, соль.*

## *4. Напарокко (суп с сушеным окунем)*

В кипящую подсоленную воду кладут тщательно промытый н предварительно ошпаренный сушеный окунь и варят до готовности. Отделяют мякоть. Бульон процеживают, кладут мякоть рыбы, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный брусочками, и продолжают варку. В конце варки вводят муку, разведенную холодным бульоном и доводят до готовности. При подаче кладут сметану.

*Окунь сушеный 80, картофель 200, мука 3, специи, сметана 10, соль.*

## *5. Майтокалакейтто (рыба в молоке)*

Кусок рыбы кладут на порционную сковороду, заливают молоком и ставят в горячий жарочный шкаф. Подают, полив маслом.

*Филе трески 180, масло сливочное 15, молоко 50, соль.*

### *6. Калалимтикко (рыба с жареным картофелем)*

Сырой картофель, нарезанный ломтиками, кладут ровным слоем на сковороду, а на него — тонкие ломтики сельди, посыпают рубленым луком, мукой, поливают маслом и запекают. Когда картофель готов, рыбу заливают сырым яйцом, смешанным с молоком, и снова запекают.

*Картофель 150, яйцо 1/2 шт, сельдь свежая 40, лук репчатый 20, масло подсолнечное 10, молоко 25, мука пшеничная 3, соль.*

### *7. Ланттулаатикко*

Готовят пюре из брюквы, разводят его молоком, добавляют сахар, яйца, кладут в кастрюлю, смазанную жиром, и запекают.

*Брюква 160, масло сливочное 5, молоко 25, сахар 10, яйцо 1/5 шт.*

### *8. Рис, запеченный со свеклой*

Рис отваривают и соединяют с кусочками вареной свеклы. Сырые яйца разводят молоком, добавляют соль и перемешивают. Этой смесью заливают рис, смешанный со свеклой, и запекают.

### *9. Калаладика со свининой (запеканка)*

Филе свежей или соленой сельди нарезают кусочками. Ломтики сырого картофеля кладут слоем на противень, посыпают кусочками сельди и нарезанным репчатым луком; сверху укладывают еще один слой картофеля и слой жирной свинины. Посыпают репчатым луком, закрывают слоем картофеля, поливают жиром и запекают.

Готовое блюдо заливают яйцами, смешанными с мукой, солью и молоком, и вторично запекают. Подают горячим.

*Картофель 150, сельдь соленая или свежая 20, свинина 20, лук репчатый 20, яйцо 1/5 шт., мука 3, молоко 25, жир 5.*

### *10. Калакяярейтя (рыбники)*

Кислое тесто раскатывают в лепешку толщиной 1 см, кладут на него рыбное филе, солят, сбрызгивают жиром, тесто заворачивают и запекают.

*Мука пшеничная 145, масло подсолнечное 10, сахар 5, дрожжи 5, треска или сельдь свежая, или форель, или сиг 120, масло сливочное 5.*

### *11. Калитки картофельные*

Из пресного теста формуют круглые лепешки, на середину каждой кладут начинку из картофельного пюре, разведенного горячим молоком и смешанного с маслом или маргарином. Края лепешек защипывают, изделия смазывают сметаной и выпекают в жарочном шкафу.

*Мука 230, картофель 750, молоко 250, маргарин сливочный 50, сметана 75, соль.*

### *12. Какрискукка (пирог с репой)*

Безопарное тесто ставят в теплое место и дают ему подойти. Раскатывают тонкие пласты, кладут на них наструганную тонкими ломтиками репу, посыпают солью, мукой, покрывают начинку вторым пластом теста и выпекают. Готовый пирог нарезают на порции.

*Мука 550, вода 230, сахар 38, дрожжи 15, репа 440, маргарин 30, меланж 30, жир 5, яйцо 1/2 шт., соль.*

### *13. Паннукакку*

### *(сдобная лепешка на сковороде)*

В пшеничную муку добавляют сахар, растертый с яйцом, сметаной и молоком. Тесто тщательно вымешивают, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу. Горячую лепешку нарезают на порции.

*Мука пшеничная 390, молоко 390, сметана 80, сахар 80, яйцо 2 шт., масло сливочное 15, соль.*

### *14. Капкарат (пресные блины на сковороде)*

В пшеничную муку, смешанную с солью, вливают немного холодного молока и тщательно перемешивают. Затем вливают остальное молоко и размешивают венчиком. Тесто выливают тонким слоем на сковороду, смазанную салом-шпик, и обжаривают с обеих сторон. Перед подачей на блин кладут тонким слоем вязкую рисовую или пшеничную кашу. Поливают сливочным маслом.

*Мука пшеничная 50, молоко 125, яйцо 1/2 шт., сало-шпик 2, масло сливочное 15, соль.*

### *15. Рююнипийраита (жареный пирог)*

Пресное тесто раскатывают в лепешку толщиной 1 мм, на нее кладут рассыпчатую пшеничную кашу с сахаром. Края соединяют, придав полукруглую форму. Жарят на топленом масле.

*Мука 30, масло 10, пшено 20, сахар 5.*

### *16. Макейта пийрайта (сладкие пироги)*

Из заварного теста, раскатанного тонким слоем, вырезают выемкой кружки, на середину которых кладут сахарный песок, складывают в виде полукруга и жарят.

*Мука пшеничная 30, сахар 17, масло топленое 10.*

### *17. Сканцы (лепешки с сыром)*

Из пресного теста раскатывают тонкие лепешки и слегка подсушивают их в жарочном шкафу. Лепешку укладывают на сковороду, посыпают ее тертым сыром, накрывают другой лепешкой, поливают маслом и запекают.

*Мука 30, сметана 10, вода 50, сыр тертый 15.*

### *18. Кокосовик с творогом*

Из пресного теста раскатывают сканец (лепешку) толщиной 2 мм, смазывают маслом и кладут на него два блина, смазанные толокном, смешанным с маслом и творогом. Прослоенные блины складывают пополам, смазывают маслом, накрывают сканцем,

придают изделию полукруглую форму, защипывают и выпекают. Подают с маслом.

*Мука пшеничная 50 (в том числе и для блинов 20), сметана 10, вода 50, масло топленое 5, толокно 30, творог 15, масло сливочное, соль.*

### *19. Картофельные колобы*

Из кислого теста раскатывают лепешки толщиной 1 см, на которые укладывают картофельное пюре, смазывают сметаной и запекают.

*Мука пшеничная 40, картофель 115, дрожжи 1, молоко 50, масло сливочное 10, сахар 1, сметана 15, соль.*

### *20. Перунапийрайта (картофельные пироги)*

Сваренный картофель размешивают, добавляют муку, соль и разделывают лепешки, на середину каждой кладут пшенную кашу, придают изделию форму полукруга, смазывают маслом и выпекают.

*Картофель 75, мука 18, масло сливочное 8, пшено 10.*

### *21. Кулебяка с грибами*

Кислое тесто раскатывают в полоску шириной 18–20 см и толщиной 1 см. На середину полосы укладывают фарш из соленых рубленых грибов и лука. Края теста соединяют и защипывают. Смазывают яйцом, выпекают.

*Мука пшеничная 160, сахар 8, масло подсолнечное 8, дрожжи 3, яйцо 1/6 шт., лук 35, грибы 150.*

### *22. Кокачигороховые*

Из кислого теста формуют лепешки. На середину каждой кладут фарш, края теста соединяют и защипывают. Изделия смазывают растительным маслом и выпекают. Фарш готовят из гороха, пропущенного через мясорубку и смешанного с толокном, рубленым луком и маслом, солью.

*Мука ржаная 60, закваска 10, толокно 10, горох 15, лук репчатый 10, масло подсолнечное 15, соль.*

### *23. Колоса толоконные*

Из кислого теста формуют лепешки толщиной 1 см. На середину каждой кладут фарш, приготовленный из простокваши, смешанной с толокном и яйцом. Смазывают сметаной и выпекают.

*Мука ржаная 30, закваска 10, толокно 20, простокваша 20, яйцо 1/10 шт., масло топленое 5, сметана 10, соль.*

### *24. Брусника с толокном*

Бруснику моют, затем толкут и смешивают с толокном и сахаром.

*Брусника 100, толокно 50, сахар 50.*

### *25. Кисель овсяный*

Крупу «Геркулес» заливают теплой водой и ставят на 24 часа в теплое место, смесь процеживают, всыпают соль и варят, часто помешивая, чтобы получился густой кисель. В горячий кисель кладут сливочное масло, а затем разливают в формы и охлаждают. Подают с молоком. При подаче можно посыпать сахарным песком.

*Крупа 60, вода 240, соль 2, молоко 200, масло сливочное 4.*

### *26. Муссманный с ревенем*

Ревень очищают от волокон, промывают, мелко нарезают, 5 минут варят в воде с сахаром, протирают, добавляют творог и перемешивают, а затем доводят до кипения. Всыпают манную крупу и варят до загустения. Охладив до 40°, массу взбивают в пену, разливают в формы и охлаждают. Подают под фруктовым или ягодным соусом.

*Крупа манная 100, веда 700, сахар 175, ревень 350.*

# Коми кухня

Коми широко используют в своей национальной кухне блюда из мяса, рыбы, картофеля, муки. Мясо употребляется любое: говядина, баранина, свинина, а также, особенно в северных районах, мясо лося, медведя, оленя и дичь (рябчик, глухарь, тетерев и пр.). Чаще всего мясо готовят натуральным — в тушеном или запеченном виде. На севере республики дежурным блюдом является строганина из мороженой оленины. Любят коми и сушеное мясо.

Мясные и рыбные блюда гарнируются картофелем и различными овощами, тушат мясо часто в молочных, сметанных соусах и масляных смесях.

Из первых блюд наиболее популярны супы с большим содержанием мяса, капусты, картофеля, крупы, а также супы — грибные, холодные, на квасе, уха из речной рыбы.

Хлеб употребляется черный.

На десерт подаются густые кисели, компоты, а также свежие ягоды (морошка, брусника, клюква, голубика, черника, земляника, смородина и т. д.) с сахаром, молоком, сметаной и сливками.

# Рецепты блюд коми кухни

### *1. Ыроша кушман (редька с квасом)*

Очищенную редьку натирают на терке. Вареный картофель нарезают мелкими ломтиками. Репчатый или зеленый лук мелко рубят. Подготовленные овощи перемешивают, посыпают солью и заливают квасом. При подаче добавляют сметану или растительное масло.

*Квас 130, редька 50, картофель вареный 50, лук репчатый или зеленый 10, соль.*

### *2. Моркова кушман (редька тертая с морковью)*

Редьку и морковь моют, очищают от кожицы, измельчают на крупной терке, солят. Добавив сахар и уксус, заправляют сметаной и тщательно перемешивают.

*Редька 70, морковь 60, сметана 20, уксус 2, сахар 2, соль.*

### *3. Сола тшак (грибы соленые со сметаной)*

Соленые грибы промывают, отжимают, нарезают на 3–4 части (мелкие грибы не режут), смешивают с мелко нарубленным репчатым луком и заправляют сметаной.

*Грибы, соленые 100, лук репчатый 20, сметана 15.*

### *4. Шома капуста (квашеная капуста)*

Капусту квасят в деревянных кадках (или бочках), хорошо промытых, а затем пропаренных с ветками можжевельника, горячим камнем и кипящей водой. Для квашения берут сочную белокочанную капусту плотной консистенции. Кочаны зачищают, а затем разрезают на 2–4 части (в зависимости от величины кочана), кладут в кипящую подсоленную воду, варят 3–10 минут и охлаждают. В подготовленную тару слоями кладут смородиновые ветви и укроп, затем капусту, заправляя ее специями, опять ветки смородины и укропа и т. д. Так полностью наполняют тару. Заливают капусту водой, в которой она варилась. Накрывают марлей, кладут деревянный кружок, а на

него — хорошо промытый камень. Оставляют на 2–3 дня для брожения, периодически снимая пену. После этого капусту ставят в холодное место. Во время хранения надо периодически снимать появляющуюся плесень, хорошо промывать марлю, кружок и камень.

*Капуста 10 кг, укроп свежий 100, лавровый лист 1, перец душистый 1, анис 1, соль 500.*

### *5. Коми борщ*

Говяжью грудинку рубят на куски по 40–50 г, заливают холодной водой и варят 30–40 минут. Затем кладут пшено, нарезанные тонкими ломтиками свеклу, морковь, картофель, а перед концом варки — кефир и специи (лавровый лист, черный молотый перец), соль.

Подают блюдо в той же посуде (чаще всего это глиняный горшок). При подаче посыпают репчатым луком и заправляют сметаной.

*Говядина 100, картофель 100, свекла 75, морковь 15, лук репчатый 15, пшено 15, простокваша или кефир 70, сметана 10, перец молотый черный, лист лавровый, соль.*

### *6. Кома шыд (кислый суп)*

Перебранную и промытую овсяную крупу засыпают в горячую подсоленную воду и варят до полуготовности. Затем добавляют простоквашу и на слабом огне доводят до готовности. При подаче кладут сметану. Подают горячим.

*Простокваша 100, овсяная крупа 60, сметана 20, соль.*

### *7. Пражитом чери (рыба по-коми)*

Язь потрошат и хорошо промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, заливают яично-молочной смесью и в жарочном шкафу запекают при 150°. Подают в посуде, в которой рыба запекалась.

*Язь 150, молоко 200, яйцо 1 шт., соль.*

### *8. Пражитом коряй (оленина, тушенная с картофелем)*

Подготовленное мясо рубят на кусочки с косточкой, кладут в смазанный жиром глиняный горшочек и тушат в жарочном шкафу в собственном соку до полуготовности. Добавляют нарезанный крупными ломтиками картофель, рубленый репчатый лук, а через 10–12 минут — протертые ягоды брусники или клюквы, специи и доводят до готовности. Подают в этом же горшочке.

*Оленина 170, картофель 175, лук репчатый 40, жир 10, брусника или клюква 50, специи, соль.*

### *9. Йола кукань яй (телятина в молоке)*

Телятину рубят на кусочки весом по 30–40 г, посыпают солью, кладут в порционный (глиняный) горшочек, заливают молоком и варят на слабом огне до готовности. Подают в том же горшочке.

*Телятина 200, молоко 100, соль.*

### *10. Картупеля нянь (шаньги с картофелем)*

В теплой воде или молоке растворяют сухие дрожжи, соль, сахар. Готовят дрожжевое тесто густой консистенции. Формуют шарики и раскатывают их в лепешки. Отваренный в небольшом количестве воды картофель тщательно разминают и, добавив горячее молоко, массу взбивают. На середину шаньги кладут картофельное пюре, поверхность разравнивают и смазывают яично-сметанной смесью. Изделия выпекают при 200–220° и смазывают растопленным маслом.

*Для теста: мука 120, сахар 3, дрожжи 1, маргарин 5, вода 50, соль; картофель 150, молоко 200, сметана 20, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 10.*

### *11. Картофель молодой в масле*

Очищенные и вымытые картофелины небольшого размера складывают в сотейник, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, кладут сверху сливочное или топленое масло, накрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности.

*Картофель 200, масло сливочное или топленое 25, зелень (петрушки, укропа), соль.*

### *12. Весеннее пюре*

Готовят картофельное пюре, добавляют предварительно отваренный, мелко нарубленный или пропущенный через мясорубку щавель (вместо щавеля можно использовать шпинат), заправляют солью, перцем, сливочным маслом и молоком.

*Картофель 150, щавель 35, масло сливочное 25, молоко 60, перец черный молотый, соль.*

### *13. Шыдеса шаньга (шаньги с крупой)*

Готовят пресное тесто густой консистенции: в простоквашу кладут соль, размягченный маргарин, всыпают ржаную муку и хорошо промешивают (тесто должно быть однородным). Дают ему полежать 30 минут. Затем тонко раскатывают (1–2 мм) в круглые лепешки с утолщенными бортиками. Ячневую крупу заливают молоком (или простоквашей) в оставляют в нем на 12 часов. На тонко раскатанные лепешки раскладывают замоченную крупу, разравнивая ее по всей поверхности, кладут на смазанный жиром противень. Поверхность смазывают льезоном. Выпекают в жарочном шкафу при 210–220°. Готовые изделия смазывают растопленным сливочным маслом.

*Для теста: мука ржаная 330, простокваша 220, маргарин 20; простокваша 400, ячневая крупа 160, жир для смазки противня 5; для льезона: яйцо 1 шт., сметана 70, масле сливочное, соль.*

### *14. Картупеля сочон (картофельные сочни)*

Вареный горячий картофель протирают. Добавляют соль, сметану, яйца и немного муки. Хорошо перемешивают, разделывают на шарики, из которых затем формуют лепешки толщиной до 1 см. Кладут их на смазанный маслом противень и посыпают сверху мукой. Выпекают в жарочном шкафу при 220°. Готовые сочни смазывают маргарином. Подают горячими.

*Картофель 110, мука 25, яйцо 1/6, сметана 5, жир 5, маргарин 10, соль,*

### *15. Дрочон (драчена)*

Размягченное сливочное масло (или маргарин) соединяют со сметаной. Добавляют соль, просеянную пшеничную муку и

замешивают тесто слабой консистенции. Кладут на чугунную сковороду и выпекают в жарочном шкафу при 250–270˚.

*Мука 60, сметана 50, масло сливочное (или маргарин) 50, соль.*

# Марийская кухня

АРИЙСКАЯ КУХНЯ

Основой марийской народной кухни являются дары лесов, полей, рек и озер — рыба, дичь, грибы, всевозможные травы и ягоды (борщевик, брусника, клюква, рябина). Картофель у марийского народа считается «вторым хлебом», а по количеству блюд из картофеля марийская кулинария уступает, пожалуй, только белорусской.

Широко используются молочные продукты. Из них готовят множество вкусных блюд (шорвал, туара, творожные шарики и молоке, напиток из творога и др.).

В больших количествах потребляются овсяная мука, различные крупы — гречневая, перловая, гороховая. Всякому, кто хоть раз попробует, запомнятся навсегда марийские блюда салмагинде, эгерче, овсяный кисель, коман мелна, пучымыш, супы.

Традиционны блюда, приготовляемые из конопляного или льняного семени (ношмо кинде, катлама, ношмо перемеч и пр.).

Характерной особенностью многих марийских блюд является их кислый или соленый вкус (лашка, огурцы в рассоле, пура, туара, коштымо кол шур). Как ни в одной другой кухне, в марийской большое применение находит мед. Пряности и приправы в марийской кухне применяются весьма умеренно.

# Рецепты блюд марийской кухни

### *1. Реве да олма умбал дене (репа с яблоками и сметаной)*

Сырую репу натирают на терке, яблоки режут на ломтики, смешивают и заправляют сметаной и сахаром.

*Репа 75, яблоки 80, сметана 30, сахар 15.*

### *2. Шолтымо стерлядь (салат из стерляди)*

Картофель, отваренный в «мундире», и огурцы нарезают ломтиками, яблоки и сваренные вкрутую яйца — дольками. Стерлядь протирают солью и специями, затем охлаждают и нарезают брусочками. Продукты перемешивают и добавляют клюкву. Отдельно подают соус-хрен со сметаной.

*Стерлядь 110, картофель 10, огурцы 90, яйцо 1/5 шт., яблоки 20, клюква 15, соус-хрен 50.*

### *3. Закуска «Озеро Таир»*

В центре салатницы укладывают рыбные консервы, вокруг них располагают украшения из отваренной моркови, вареных яиц, репчатого лука и зелени, заливают все это рыбным бульоном — ланспигом — и охлаждают. Отдельно подают соус-хрен с уксусом.

*Консервы рыбные в масле 25, желатин 4, яйцо 1/2 шт., морковь 10, зеленый лук или горошек 5, репчатый лук 5, соус-хрен с уксусом 20.*

### *4. Шурашан студень (студень с крупой)*

Обработанные бараньи головы и ноги промывают, рубят на небольшие части, кладут в котел, заливают холодной водой, добавляют репчатый лук и варят на слабом огне в течение 6 часов, снимая пену. За 1,5 часа до окончания варки добавляют обрезь. Со сварившихся субпродуктов отделяют мякоть, мелко рубят ее или пропускают через мясорубку, соединяют с бульоном, пшеничной или ячневой крупой, солят, заправляют специями, кипятят 40–50 минут и разливают в формы.

*Ноги, голова, обрезь 100, лук репчатый 5, крупа пшеничная или*

*ячневая 5, лавровый лист, перец, соль.*

### *5. Серетан шур (щи из зелени)*

Зелень растения под названием «серетан» перебирают, промывают несколько раз, мелко шинкуют, опускают ее в кипящую жидкость и варят 10–15 минут. Затем вводят нарезанный дольками картофель и доводят до готовности. За 5 минут до конца варки щи заправляют пассированной мукой и мелко нарезанным луком. Подают со сметаной, посыпав укропом.

*Зелень 110, картофель 170, мука пшеничная 5, лук репчатый 20, жир 5, сметана 15, укроп 2, или лук зеленый 5, соль.*

### *6. Полдранвуч шур (суп из борщевика)*

Листья борщевика перебирают, промывают, мелко нарезают, кладут в кипящий бульон или воду и варят до полуготовности. Затем добавляют нарезанный ломтиками картофель и доводят суп до готовности. В конце варки кладут зеленый лук, соль, специи. При подаче заправляют суп сметаной и посыпают укропом.

*Борщевик 110, картофель 220, лук репчатый 5, укроп 2, сметана 20.*

### *7. Шульо шурашан шур паренге да ушмен дене (суп овсяный с картофелем и брюквой)*

В кастрюлю с водой кладут промытую овсяную крупу, нарезанную соломкой брюкву, кипятят 15 минут, добавляют нарезанный ломтиками картофель, лук репчатый кольцами, соль, специи и варят до готовности. При подаче кладут сметану и зелень.

*Картофель 130, крупа овсяная 25, брюква 40, лук репчатый 25, зелень 5, сметана 10, соль.*

### *8. Шопо лашка (суп с кислым тестом)*

Готовят крутое опарное тесто. Раскатывают его в пласт толщиной не менее 1,5 см, нарезают длинными полосками, которые, в свою очередь, нарезают поперек на кусочки по 15–20 г

(можно скатать их в шарики). Кусочки (или шарики) кладут в кипящую подсоленную воду, добавляют нарезанный кубиками (или дольками) картофель. За 5 минут до готовности заправляют суп пассированным луком, взбитыми яйцами, солят. Подают со сметаной.

*Мука пшеничная (или ржаная) 60, дрожжи 2, яйцо 1/2 шт., картофель 155, сметана 20, репчатый лук 15, масло сливочное 5, соль.*

### *9. Колан лашка (рыбная лапша)*

Готовят крутое пресное тесто, раскатывают в тонкую лепешку и режут лапшу. Крупную рыбу (лещ, окунь, судак, стерлядь) обрабатывают, промывают, разрезают на кругляши, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, солят и варят до готовности. Затем рыбу вынимают, а в бульон кладут очищенный картофель (целиком), нарезанный кольцами лук. За 5–7 минут до готовности картофеля опускают лапшу. Лапша, рыба и картофель подаются отдельно.

*Рыба 125, картофель 125, лук репчатый 35, соль; для лапши: мука 40, яйцо 1/2 шт., вода 20, соль.*

### *10. Котлета по-деревенски*

Подготовленную свинину пропускают дважды через мясорубку. Картофель и репчатый лук нарезают мелкими кубиками. Добавляют воду, соль, перец, тщательно перемешивают, формуют котлеты, панируют их в сухарях. Обжаривают с обеих сторон до готовности.

*Свинина 60, картофель 20, лук репчатый 5, вода 10, специи по вкусу, сухари 10, маргарин для обжарки 5, соль.*

### *11. Шурашан туймошыл (говядина по-таирски)*

Мякоть говядины или свинины пропускают дважды через мясорубку и соединяют с вязкой молочной рисовой кашей. В смесь добавляют сырое взбитое яйцо, все перемешивают, затем полученную массу кладут в формочки, предварительно смазанные маслом. Поверхность изделия выравнивают и посыпают тертым сыром, потом запекают. Подают со сложным овощным гарниром. Перед подачей поливают сливочным маслом

или мясным соком.

*Мясо говяжье 135, или свинина полужирная 115, рис сухой 10, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 10, сыр 5, молоко 30 (для каши), соль.*

### *12. Щыл подкогылъо (отваренные пирожки с мясом)*

Пресное тесто тонко раскатывают и разделывают пирожки в форме полумесяца с начинкой из сырого рубленого мяса, приправленного мелко нарезанным репчатым луком, солью и перцем. Затем пирожки отваривают в кипящей подсоленной воде, вынимают, поливают маслом и подают в горячем виде.

*Мука пшеничная 70, яйцо 1/6 шт., свинина 50, говядина 50, лук репчатый 15, масло сливочное 10, перец, по вкусу, соль.*

### *13. Жаритлымешоки (печень по-таирски)*

Печень освобождают от пленки, слегка отбивают, нарезают кусочками и жарят с нарезанными брусочками сала. Затем соленые огурцы очищают от семян, нарезают дольками, слегка притушивая до полуготовности, и кладут в печень; добавляют соль, посыпают перцем и тушат, добавляя красный соус и чеснок. Подают с картофелем, посыпав зеленым луком.

*Печень свиная 120, шпик 20, жиры 10, огурцы соленые 25, перец по вкусу, красный соус 30, чеснок 2, зеленый лук 5, гарнир 50, соль.*

### *14. Чыве моки рис депе (печень куриная, запеченная с рисом)*

Печень разрезают на 2–3 части и обжаривают на масле с мелко нарубленным луком. Рис промывают, обсушивают, слегка поджаривают в масле в сотейнике, затем заливают горячей водой, добавляют пассированный томат и кипятят под крышкой на слабом огне 1–1,5 часа до упаривания. Половину упаренного риса укладывают на сковороду, на него кладут обжаренную печень, сверху закрывают остальным рисом, разравнивают, поливают маслом и запекают в духовом шкафу.

*Печень куриная 80, рис 60, томат 5, масло сливочное 15, лук репчатый 18, вода 100, соль.*

### *15. Шырдан (отварная колбаса)*

Мясо нарезают кусочками по 30–40 г, добавляют предварительно подсушенную овсяную крупу, кладут дольками нарезанный репчатый лук, перец, соль, лавровый лист, подливают воду и тщательно перемешивают. Очищенный желудок начиняют этим мясным фаршем, края желудка соединяют и туго зашивают ниткой, придавая круглую форму каравайчика. Поверхность изделия натирают солью и укладывают на смазанную жиром сковороду или в не очень глубокую посуду так, чтобы сверху можно было плотно закрыть крышкой. Затем шырдан ставят в духовой шкаф и запекают 1,5–2 часа почти до готовности мясных продуктов. После этого шырдан ставят вторично в духовой шкаф, но уже с такой температурой, чтобы высушить его постепенно до наименьшей влаги и одновременно довести до готовности.

*На 1 кг выхода: желудок 240, говядина 1 кг, или свинина 800, или баранина 900, лук репчатый 100, или чеснок 15, крупа овсяная 110, вода 180–200, перец, лавровый лист, соль.*

## *16. Сокта (отварная домашняя колбаса)*

Кишки бараньи, говяжьи или свиные тщательно обрабатывают и промывают. Внутреннее сало (баранье или свиное) нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук шинкуют и пассируют. Перебранную и хорошо промытую крупу (овсяную, перловую), нарезанное сало и репчатый лук смешивают, добавляют бульон, соль, перец и тщательно перемешивают. Этим фаршем набивают нетуго подготовленные кишки и оба конца завязывают нитками. Отваривают в подсоленной воде при слабом кипении до готовности (40–50 минут). В воду перед варкой рекомендуется добавить печеные кусочки репчатого лука, перец. Готовую сокту подают горячей, а перед подачей поджаривают до образования румяной корочки.

*На 1 кг сокты: сало 230, кишки 180, крупа 340, бульон 500, репчатый лук 100, жир для жарки 20, перец по вкусу, соль.*

## *17. Сосна-шыланкуктымо паренге (картофель, тушенный со свининой)*

Свинину нарезают кусочками по 20–30 г. Подготовленные картофель, морковь, репчатый лук нарезают кубиками.

В глубокую посуду кладут слой картофеля, на него — свинину, затем репчатый лук, морковь, чеснок, перец горошком, лавровый лист. Так повторяют несколько раз. Затем вливают

подсоленную воду (она должна покрыть продукты) и под крышкой тушат до готовности. При подаче посыпают нарубленной зеленью и поливают соусом, образовавшимся при тушении.

*Свинина 75, картофель 160, репчатый лук 30, морковь 10, чеснок 1,8, лук зеленый 5, укроп 1,5, специи по вкусу, вода или бульон 120, соль.*

### *18. Шыл пучымыш (каша с мясом)*

Говядину (или свинину) нарезают кусочками по 20–25 г. Пшено (или гречневую крупу) перебирают и тщательно промывают, репчатый лук мелко нарезают. Все перемешивают, заливают водой, добавляют соль и тушат в жарочном шкафу до готовности.

*Говядина 80, или свинина 75, пшено 115, или гречневая крупа 140, вода 210, репчатый лук 20, соль.*

### *19. Тувыртыш подкогыльо (отварные пирожки с творогом и картофелем)*

Очищенный картофель варят в подсоленной воде, затем воду сливают, **а**картофель обсушивают **и**протирают. Добавляют сухой протертый жирный творог, растопленное масло, соль. Все хорошо перемешивают. Пресное тесто раскатывают в тонкий пласт, кладут на него фарш и формуют изделия в виде полумесяца, защипывая края веером. Варят в подсоленной кипящей воде. Подают с маслом или с кипяченым молоком.

*Пшеничная мука 65, яйцо 6, сухой жирный творог 50, картофель 50, сливочное масло для фарша 5, соль.*

### *20. Нужымо паренге пельмень (картофельные пельмени)*

Натертый сырой картофель слегка отжимают и смешивают с овсяной или пшеничной мукой, яйцами, солью. Массу разделывают на круглые лепешки и на середину каждой кладут фарш. Лепешки складывают пополам, придавая изделию форму полумесяца, и обжаривают во фритюре. Фарш готовят так: свиное сало режут мелкими кубиками, добавляют мелко рубленный репчатый лук, черный перец, соль и тщательно перемешивают. Подают пельмени со сметаной.

*Картофель 350, мука пшеничная или овсяная 25, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 30, сало свиное 50, сметана 15.*

### *21. Пельмени грибные*

Свежие белые или сушеные грибы отваривают, добавляют нашинкованный лук, соль, перец, перемешивают. Из муки, яиц, воды и соли замешивают крутое тесто, скатывают его в шар, накрывают влажным полотенцем, дают постоять 30–40 минут. Формуют пельмени с грибной начинкой. Отваривают их в подсоленной воде. Подают со сливочным маслом или сметаной.

*Грибы свежие 125 или сушеные 30, лук репчатый 35, перец, соль; для теста: мука пшеничная 60, яйцо 1/2 шт., вода 30, соль.*

### *22. Муно дене жаритлыме понго (грибы, жаренные с яйцом)*

Подготовленные грибы жарят с маслом на раскаленной сковороде 10–15 минут, периодически помешивая ложкой. Потом кладут по вкусу соль, яично-молочную смесь и продолжают жаренье до готовности. Перед окончанием жаренья сковороду ставят на 5 минут в духовой шкаф. При подаче грибы поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

*Грибы свежие 300, яйцо 1/5 шт., молоко 15, масло сливочное или растительное 10, лук зеленый 5, масло для поливки 5, укроп, соль.*

### *23. Пулашка муно (яичница с молоком)*

Яйца взбивают в однородную массу, затем разводят свежим молоком, солят по вкусу. Массу выливают в посуду и запекают до загустения (15–20 минут). Готовую яичницу подают горячей в той же посуде, в которой готовили.

*Яйцо 1/2 шт., молоко 115, жир 5, соль.*

### *24. Туара (сухие сырники)*

Сухой жирный прессованный творог заправляют сметаной и яйцами, добавляют соль, перемешивают. Из крутого творожного теста формуют сырники диаметром 8–10 см, толщиной 2–3 см, укладывают на смазанный маслом лист, смазывают топленым

маслом (или яйцами) и выпекают на слабом огне в духовке 1–1,5 часа. После этого изделие подсушивают при 40–50°. Подают к чаю.

*Сухой жирный творог 190, сметана 20, яйцо 11, соль 3, топленое масло 3.*

### *25. Голубцы с творогом*

Капусту очищают от поврежденных листьев, удаляют кочерыжку и кладут в кипящую подсоленную воду на 10 минут (при слабом кипении). Затем разбирают кочан, черешки срезают до толщины листа. В подготовленные капустные листы заворачивают фарш из творога и мелко рубленных вареных яиц, обжаривают на сковороде, затем перекладывают на противень, заливают сметаной и запекают.

*Капуста 250, творог 90, яйцо 1/2 шт., масло топленое 10, сметана 30, соль.*

### *26. Репа с яблоками и сметаной*

Сырую репу измельчают на терке, добавляют нарезанные ломтиками яблоки, заправляют сметаной и сахаром.

*Репа 100, яблоки 45, сметана 30, сахар 5.*

### *27. Коман мелна (блины трехслойные)*

Пресное крутое тесто раскатывают в тонкую лепешку толщиной!5–2 мм по размеру сковороды. Лепешку слегка зарумянивают в жарочном шкафу, затем смазывают густой смесью овсяной муки, несвернувшегося молока (простокваши или кефира) и сметаны. Блин снова зарумянивают и затем намазывают третий слой, представляющий собой овсяную крупу, которую в течение 8–10 часов вымачивали в сметане. После этого блины выпекают, смазывают топленым или сливочным маслом и подают горячими.

*Для 1-го слоя: мука ржаная или пшеничная 30, яйцо 1/3 шт., соль; для 2-го слоя: мука овсяная или крупа манная 5, молоко (простокваша или кефир) 16, сметана 10; для 3-го слоя: крупа овсяная 15, сметана 25.*

### *28. Ношмо кинде (конопляный хлеб)*

Конопляное сухое семя слегка поджаривают в духовом шкафу или на сковороде, затем толкут в ступке и просеивают через сито. Ржаной черствый хлеб нарезают небольшими кусочками, соединяют с просеянной конопляной мукой, тщательно перемешивают, формуют шарики весом по 150 г, смачивают их в молоке и выпекают на противне, смазанном растительным маслом, 5 минут. Подают как самостоятельное блюдо или к первым блюдам.

*Конопляное семя 150, хлеб ржаной 80, молоко 20.*

### *29. Сукыр кинде (кондитерское изделие)*

Готовят опарное дрожжевое тесто, в которое закладывают перебранную, промытую клюкву (или бруснику, рябину, калину), 2/3 нормы меда и все хорошо перемешивают. Затем разделывают овальной формы караваи, укладывают их на смазанный жиром противень. Ставят на 10–15 минут на расстойку, смазывают медом и выпекают.

*Мука овсяная (ячневая или пшеничная) 530, мед 180, маргарин 60, яйцо 1 шт., молоко 100, клюква (или брусника, рябина, калина) 40, дрожжи прессованные 15, вода для замеса 80, жир для смазки 10, соль.*

### *30. Уяча (колобок)*

Из дрожжевого или пресного теста нарезают небольшие кусочки весом по 5–7 г, формуют в виде приплюснутых слив, жарят в небольшом количестве жира до приобретения золотистого цвета. Затем вынимают дуршлагом к после стекания масла помещают на 2–3 минуты в кастрюлю с медом. Подают в горя» чем или холодном виде к чаю.

*Мука пшеничная или овсяная 70, масло 15, мед 5.*

### *31. Турисмо торык вуд (напиток творожный)*

Сухой творог растирают, вливая тонкой струей кипяченую холодную воду или молоко до консистенции сливок и настаивают напиток в эмалированной посуде 2–3 часа.

*Творог пастеризованный обезжиренный 300, вода или молоко 700, соль 10.*

### *32. Напиток из клюквы, брусники, рябины*

Клюкву промывают, отжимают через сито. В остаток с отжимами заливают воду и доводят до кипения, процеживают через сито, охлаждают, добавляют к первоначальному соку, соединяют с клубничным или яблочным соком, медом. Затем ставят в холодное место на 4–5 дней для настаивания. Аналогично готовят с брусникой, рябиной.

*Клюква, брусника или рябина 40, мед 20, вода 200, сок клубничный или яблочный 10.*

### *33. Шере почыж олма дене (брусника с яблоками)*

Бруснику перебирают и промывают. У яблок удаляют плодоножку, сердцевину с семенами, нарезают дольками. Подготовленную бруснику заливают водой, добавляют сахарный песок и варят 8–10 минут. Затем кладут подготовленные яблоки и варят еще 5 минут до готовности.

*Яблоки 300, брусника 288, сахарный песок 400, вода 300.*

### *34. Шере почыж муй дене (брусника с медом)*

Перебранную бруснику промывают, добавляют мед, перемешивают, варят 5 минут. Подают охлажденным.

*Брусника 61, мед 45.*

### *35. Брусника, моченная в собственном соку*

В эмалированную кастрюлю всыпают спелую промытую бруснику, чтобы она заняла 1/5 объема. Кастрюлю встряхивают, утрамбовывают ягоды, надавливая на них крышкой, несколько меньшей по размеру. Затем насыпают еще столько же ягод и снова утрамбовывают. Операция повторяется до тех пор, пока кастрюля не будет наполнена соком до края. После этого накрывают крышкой и держат 4–5 дней. За это время ягоды оседают, их снова добавляют. Затем кастрюлю плотно накрывают, кладут груз и помещают в прохладное место для созревания (примерно на месяц). Моченую бруснику подают к мясным блюдам.

### *Кулинария*

*Пекарский цех диетического ресторана «Голубец» освоил выпуск новых чебуреков. Для изготовления их не нужна мука, не используется мясо, не употребляется лук, не требуется масло. А стоят новые чебуреки всего на 5–6 копеек дороже прежних.*

### *Для домохозяек*

*Заполнить полкастрюли. Положить 3–4 столовые ложки. Кипятить 40 минут, помешивая. Добавить 2 стакана, оставив на маленьком огне, не давая закипать. Добавить еще 2 чайные ложки. Бросить щепотку. Размешать, поставить на холод. Через 38 минут подать к столу под хреном.*

### *Объяснительная записка*

*В связи с технической неисправностью автомат по продаже пива работает в режиме полуавтомата, вследствие чего монеты принимает, а пива не выдает.*

### *Совет повара*

*Обед станет гораздо вкуснее, если не завтракать.*

### *Телепатия*

*Постоянно читают мысли посетителей работники столовой № 8 — в книге отзывов.*

### *Необъяснимый феномен*

*Столовая № 13 впервые за 8 лет выполнила план месяца. Объяснить сей феномен шеф-повар не смог: в это время он был в отпуске.*

### *На все вкусы*

*В столовой № 3 у посетителей, как всегда, большой выбор: суп-харчо можно взять в железной, алюминиевой, фарфоровой, керамической и пластмассовой посуде.*

### *Новые разработки*

*После того как инженер-технолог Антрекотов разработал новую технологию изготовления котлет, к их выпуску приступил местный хлебозавод.*

# Мордовская кухня

ОРДОВСКАЯ КУХНЯ

Основу мордовской кухни составляют растительные и молочные продукты. Мясо используется, в основном, говяжье и свиное, изредка — баранина. Пользуются спросом блюда из птицы, из мясных субпродуктов. Любимое национальное блюдо — щи на курином бульоне из свежей капусты. Популярны также блюда из рыбы.

Мясо и рыбу готовят преимущественно в натуральном виде. Мордовская кухня сдержанно относится к острым специям (уксусу, горчице и пр.), зато применяет много всевозможных солений и квашений. На гарнир идет в большинстве случаев картофель. Пользуется популярностью подовый ржаной или пшеничный хлеб.

Молочные продукты очень своеобразны, обладают неповторимым вкусом, как, например, чапамо ловса — густой, вкусный, кремового цвета, напиток.

На десерт подают фрукты, кисели, компоты. Очень распространены отлично утоляющие жажду напитки поза и арям.

# Рецепты блюд мордовской кухни

## *1. Щи с курицей из свежей капусты*

В кипящий куриный бульон кладут нашинкованную капусту и картофель, нарезанный дольками, и варят до готовности. В конце варки заправляют луком и морковью, спассированными на сливочном масле. При подаче подают дольку чеснока.

*Капуста свежая 125, картофель 80, лук репчатый 24, морковь 25, масло сливочное 10, курица 46, чеснок 2.*

## *2. Цебярь шурьба (уха добрая)*

Мелкую речную рыбу очищают, потрошат, удаляют жабры, промывают, заливают водой и варят до готовности, затем ее разминают, бульон процеживают и снова ставят на огонь. В кипящий бульон кладут куски крупной речной рыбы, лук (целые головки). Незадолго до готовности добавляют соль, черный перец, лавровый лист. При желании уху готовят с картофелем.

*Рыба мелкая речная (карась, ерш, пескарь) 100, рыба крупная 125, лук репчатый 35, лист лавровый, перец, соль.*

## *3. Суп с печенью*

В кипящий костный бульон опускают нарезанный кусочками картофель. После того как бульон снова закипит, кладут нашинкованный лук, нарезанную брусочками и слегка обжаренную печень, запанированную перед обжариванием в муке, соль, перец, лавровый лист и доводят до готовности. При подаче в тарелку кладут сливочное масло.

*Кости говяжьи 25, печень 60, картофель 125, лук репчатый 35, мука 5, масло сливочное 10, лист лавровый, перец, соль.*

## *4. Суп из крахмальной лапши*

Картофельный крахмал разводят в молоке, добавляют яйцо, сахар, соль, перемешивают и выпекают на сковороде в виде тонких блинов. Охлаждают их, нарезают соломкой и подсушивают.

В кипящее молоко всыпают подготовленную крахмальную лапшу, добавляют соль, сахар. В готовый суп кладут сливочное масло.

*Для лапши: крахмал картофельный 100, молоко 190, яйцо 1/5 шт., сахар, соль;*

*для супа: молоко 390, лапша готовая 125, сахар 5, масло сливочное 10, соль.*

### *5. Пъяньти*

Говядину (грудинку, лопатку) разрезают кусочками по 50 г, обжаривают на сковороде, перекладывают в кастрюлю, заливают сметанным соусом с чесноком и тушат до готовности. Для соуса муку слегка поджаривают, разводят бульоном или водой и вливают в кипящую сметану. Варят, помешивая, 8–10 минут, затем заправляют солью и тертым чесноком.

*Мясо 125, масло топленое 10, мука 5, сметана 30, бульон 30, чеснок 3, соль.*

### *6. Тувонь сывель максо марто (печень, жаренная со свининой)*

Свинину и печень нарезают брусочками и обжаривают до готовности, добавляют пассированный лук, солят и перчат. Подают с жареным картофелем.

*Свинина 45, печень 35, лук репчатый 20, жиры 5, гарнир 150, перец, соль.*

### *7. Селянка*

Нарезанные кубиками субпродукты и мясо кладут в порционный горшок, добавляют репчатый лук, посыпают солью и тушат до готовности. Отдельно подают маринованные огурцы.

*Печень 70, сердце 100, легкие 90, мясо 100, лук репчатый 30, морковь 10, соль.*

### *8. Запеченное яйцо*

Яйца вымывают, кладут на сковороду и ставят в духовку. Можно запекать и треснутые яйца.

### *9. Поза (напиток)*

Сахарную свеклу очищают, шинкуют, заливают водой и тушат в течение суток. Остудив до комнатной температуры, вводят ржаную муку и смесь солодят в течение 6 часов. Вливают кипяченую воду, доводят до кипения, снимают с огня, охлаждают и процеживают. На этом же сусле разводят дрожжи **с**небольшим количеством ржаной муки и сахара. Затем сусло соединяют с отваром хмеля и дрожжевой закваской и оставляют для брожения на 2–3 часа. Готовый напиток процеживают и хранят в холодном месте.

*Свекла сахарная 300, мука ржаная 40, солод 20, дрожжи 2, хмель 1, сахар 20, вода.*

### *10. Арям (напиток)*

Кислое молоко разводят холодной кипяченой водой. Подают охлажденным.

*Молоко кислое 100, вода 100.*

### *11. Пуре (медовка)*

Мед разводят в кипяченой, чуть теплой воде, кладут дрожжи и ставят для брожения в теплое место на 4–5 дней. Затем процеживают и охлаждают. При подаче добавляют мед.

*Мед 250 (в том числе 75 г для добавления), вода 600, дрожжи 25.*

### *Экономят время*

*Администрация ресторана «Бармалей», дабы не утруждать посетителей долгим чтением пространного меню, заменила его содержание всего одной выразительной фразой: «Ешь, что дают!» Таким образом экономится немало времени как у гостей, так и официантов.*

## *Незаметно…*

*Незаметно для окружающих он вынес из ресторана свое впечатление о нем.*

## *Неподкупный*

*Прослыл неподкупным, и все потому, что боялся, как бы не продешевить.*

## *Заминка*

*В нашей столовой подготовились к достойной встрече Олимпиады. К сожалению, никто не знает ее отчества, а ведь именно она является председателем ожидаемой нами комиссии.*

## *Немного о геометрии*

*Когда посетителю предъявили счет на кругленькую сумму, он сделал квадратные глаза.*

# Северо-осетинская кухня

ЕВЕРО-ОСЕТИНСКАЯ КУХНЯ

С древних времен основная пища осетинцев — отварное и жареное мясо, пироги из пшеничной муки с разными наполнителями и хлебные изделия (лепешки), среди которых главное — кукурузный чурек.

Из мяса осетинцы в основном используют баранину, говядину и домашнюю птицу. Любимое национальное блюдо — отваренное большим куском мясо баранины, к которому подают соус цахдон (смесь чеснока и сметаны или бульона), а также очень популярен шашлык из баранины.

Из овощей широко применяют картофель, свеклу и ее ботву, свежую и квашеную белокочанную капусту, помидоры, огурцы, сладкий и горький перец, тыкву, лук. При изготовлении блюд используют много приправ — чеснок, петрушку, горький перец, чабер и др.

В осетинской кухне весьма популярны пироги с рассольными сырами (или с сыром в смеси с картофелем, листьями свеклы, тыквой, белокочанной капустой), а также с фаршем из сырого мяса.

Осетинская кухня знает много блюд из бобовых, круп, фруктов, сыра, молочных продуктов, которые готовятся с обязательным применением пряностей и приправ, придающих блюдам характерный, именно осетинской кухне вкус и аромат.

# Рецепты блюд северо-осетинской кухни

## *1. Кадуры баш картофима (суп с фасолью)*

В отваренную фасоль до полуготовности добавляют нарезанный кубиками картофель, нашинкованный репчатый лук, молоко и варят до готовности. За 3 минуты до окончания варки солят.

При подаче посыпают рубленой зеленью.

*Фасоль 70, картофель 130, молоко цельное 150, репчатый лук 30, зелень 3, соль.*

## *2. Ахширф-амбал (шашлык из субпродуктов)*

Обработанные бараньи печень, сердце и легкое нарезают кусочками но 25–35 г, посыпают солью и перцем, нанизывают на шпажку и жарят над горящими древесными углями до готовности. При подаче посыпают зеленью.

*Печень 100, сердце 60, легкое 80, черный молотый перец 1, зелень 3, соль.*

## *3. Лывжа из баранины (тушеная баранина)*

Подготовленную баранину нарезают кусочками по 30–40 г, заливают водой, чтобы она только покрыла их, и тушат до полуготовности, затем добавляют нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанный репчатый лук. За 5–10 минут до окончания тепловой обработки кладут перец, толченый чеснок, соль и чабер. При подаче посыпают зеленью.

*Баранина 900, картофель 200, лук репчатый 40, зелень 3, чабер, черный перец, чеснок 3, соль.*

## *4. Дзыгка (каша)*

В кипящую сметану сыпят тонкой струйкой, непрерывно помешивая, просеянную пшеничную муку и манную крупу, солят и варят до появления на поверхности жировых пятен и получения массы кремового цвета.

*Сметана 270, пшеничная мука 20, манная крупа 20, соль.*

## *5. Фыдчин (пирог с мясом)*

Пшеничную муку просеивают, делают в середине углубление, вливают в него теплую воду или молоко, кладут питьевую соду, соль, месят не очень крутое тесто и выдерживают 20–30 минут. Перед разделкой еще раз вымешивают. Затем тесто делят на две неравные части. Следует иметь в виду, что лепешка для нижнего слоя пирога должна быть несколько больше и толще, чем для верхнего. Лепешку для нижнего слоя раскатывают толщиной 0,5 см, кладут на смазанную жиром сковороду так, чтобы она покрывала ее края. Затем равномерно по всей поверхности укладывают фарш.

Фарш готовят так: говяжье мясо очень мелко рубят (можно пропустить через мясорубку с крупной решеткой). В мясо кладут мелко нарезанный репчатый лук, растертый с солью чеснок, черный молотый или горький красный стручковый перец, соль, вливают бульон или воду и хорошо вымешивают. Если мясо жирное, то жидкости надо брать меньше. Лепешку для верхнего слоя раскатывают толщиной 0,2–0,3 см, посередине делают фигурные надрезы (их легче сделать, если лепешку сложить вчетверо). Затем ее укладывают на фарш и скалкой проводят по краям, затем обрезают лишнее тесто. Защипывают края, чтобы при выпечке не вытекал сок, и выпекают в духовом или жарочном шкафу.

*Мука пшеничная 225, говядина 200, репчатый лук 30, чеснок 20, перец 2, бульон 110, масло сливочное для смазки пирога 7, сода питьевая, соль.*

## *6. Олибах (пирог со свежим сыром)*

Пшеничную муку просеивают, делают в середине углубление, в которое вливают свежий кефир, кладут размягченный маргарин, соль, питьевую соду или дрожжи, сахарный песок и замешивают мягкое тесто. Накрывают его чистой тканью и ставят в теплое место. Если тесто приготовлено на дрожжах, то ставят на 2–3 часа на расстойку, а с питьевой содой — на 30–40 минут.

Фарш готовят так: сыр однодневной выдержки, приготовленный из свежего цельного молока, отжимают от остатков сыворотки, тщательно разминают (масса должна быть маслянистой, одинаково эластичной), солят, хорошо перемешивают и разделывают на части (по количеству пирогов).

Готовое тесто делят на части и каждую раскатывают в лепешки толщиной 0,5–1 см. На середину кладут фарш,

разравнивают его, затем забирая концы лепешки, постепенно стягивают их на середину и соединяют. Нажимом ладони разравнивают поверхность пирога и, перевернув его на другую сторону, также разравнивают. Так делают 2–3 раза, т. е. до тех пор, пока пирог не будет иметь ровную толщину и округлую форму. Пирог укладывают на подогретую, слегка смазанную жиром или посыпанную мукой сковороду. Сверху посередине пирога делают надрез (чтобы при выпечке выходил пар). Выпекают в духовом шкафу. Подают горячим, смазав сливочным маслом или топленым.

*Пшеничная мука 300, дрожжи прессованные 10, кефир 2 стакана, сыр осетинский 300, масло сливочное на поливку 20, песок сахарный 5, маргарин 30, соль.*

### *7. Кдртофджын (пирог с картофелем)*

Картофель варят в «мундире» до готовности. Затем очищают и разминают до однородной массы. Отдельно измельчают свежий осетинский сыр и кладут его в картофельную массу, вливают цельное молоко или добавляют сметану, солят и хорошо вымешивают. Тесто готовят так же, как для олибаха (описание см. выше). К этому пирогу подают больше сливочного или топленого масла, чем к олибаху.

*Пшеничная мука 300, прессованные дрожжи 10, отварной картофель 150, осетинский сыр 150, молоко или сметана 40, сливочное масло на поливку 20, соль.*

### *8. Цахараджын*

### *(пирог из листьев и свежего сыра)*

Листья свеклы перебирают, промывают в холодной проточной воде и, обрезав стебельки, нарезают поперек очень мелкой соломкой. Добавляют мелко нарезанный зеленый лук, укроп и слегка перемешивают.

Отдельно измельчают свежий осетинский сыр и смешивают его с подготовленной свекольной массой, затем добавляют сметану, солить фарш надо перед самым использованием. Тесто, форму пирога и его выпечку готовят так же, как для олибаха (описание см. выше).

*Дрожжевое тесто 300, свекольная ботва 270, осетинский сыр 150, сливочное масло на поливку 20, зеленый лук 100, укроп 60,*

*сметана 50, соль.*

## *9. Кардзын (чурек)*

Просеянную кукурузную муку заливают крутым подсоленным кипятком и хорошо перемешивают. Затем сбрызгивают холодной водой и еще раз вымешивают до однородной мягкой, эластичной массы. Делят на куски, придают округло-приплюснутую форму. Смачивают со всех сторон водой (иначе чурек может потрескаться). Выпекают в горячем духовом шкафу. Чурек вкусен горячий. Подают его вместо хлеба.

*Кукурузная мука 320, вода 280, соль.*

# Татарская кухня

Кулинарное искусство татарского народа богато своими национальными традициями, уходящими в глубь веков. Изделия славятся оригинальностью приготовления, вкусовыми качествами и оформлением. В питании татар по традиции преобладают зерновые продукты в виде различных видов муки (ржаной, пшеничной, гречневой, гороховой, ячменной, овсяной) и круп (пшена, гречки, полбы, риса). Часто готовили здесь блюда из неразмолотого гороха и чечевицы.

В больших количествах татарская кухня использует мясо, главным образом баранину, говядину и конину. Оно служит основой супов и бульонов, а в отварном виде — самостоятельным вторым блюдом. Татарской кухне известно немало рецептов приготовления блюд из домашней птицы (кур, гусей, уток, индеек). Птицу используют для приготовления бульонов, вторых блюд, ее варят, жарят, тушат. Особой популярностью пользуются куры, фаршированные яйцами с молоком (тутырган тавык). Подают его обычно на торжествах.

Фирменное блюдо татар — шулпа (суп). Его подают на завтрак, обед и ужин. Особенно популярна шулпа с токмачом (тонко нарезанной лапшой из пшеничной муки и яиц). К праздничному столу часто готовят пельмени и подают их с шулпой. Также распространены вегетарианские и молочные супы.

Находят свое место различные специи, приправы, соусы. К мясным и рыбным блюдам обычно идет уксус, хрен, горчица, мята, перец (молотый и горошком, черный и красный).

Широко распространены блюда из яиц. Их варят, используют для запеканок, теста, начинок, делают из них омлеты (тэбе), заправляют супы.

Что касается молочных продуктов, то свежее молоко пьют только с чаем или используют как приправу к жидким блюдам. Делают из молока масло, сузьму, эремчек (творог), корт (сухой творог), катык, каймак.

Овощи служат для начинок и приправ. Чаще используют картофель, тыкву, свеклу, лук, репу, морковь, редьку, огурцы,

капусту. А вот из дикорастущих (борщевика и щавеля, крапивы и пастушьей сумки, душицы и лука) готовили не только начинки для пирогов, но и первые и вторые блюда. В Татарии много дикорастущих ягод — клюквы и брусники, калины и ежевики, черемухи и рябины и др. Из них делают напитки и начинки.

Любят татары изделия из дрожжевого теста — прежде всего хлеб — (икмэк). Большое распространение получили изделия из крутого дрожжевого теста, а из жидкого пекут оладьи (каймак), блины, используя разную-муку — овсяную, гороховую, пшеничную и смесь. Оладьи делают толстыми и подают обычно на завтрак с растопленным маслом.

Разнообразен ассортимент печеных изделий с несладкой начинкой. Наиболее древнее и простое — кыстыбый: пресное тесто (в виде сочня) с пшенной кашей или картофельным пюре. Столь же любят и не менее древние бэлиши (из пресного или дрожжевого теста) с кусочками жирного мяса (баранины, говядины, гусятины, утки и др.) с крупой или картофелем. В особо торжественных случаях бэлиш делают в форме усеченного конуса с отверстием вверху. Традиционное кушанье — эчпочмак (треугольной формы) с начинкой из жирного мяса, лука и кусочков картофеля. Своеобразную группу печеных изделий составляют перемячи. В сельской кухне распространены бэккэны — крупные пирожки обычно с овощными начинками (из тыквы, моркови, капусты). Особенно популярны бэккэны с тыквой. Для кухни горожан характерен губадий — круглый высокий пирог с многослойной начинкой — непременное угощение на праздниках, связанных с народными обрядами.

Велик в татарской кухне перечень изделий из сдобного и сладкого теста: чельпек, катлама, кош теле, паштет и т. д. Их подают к чаю. Одно из оригинальных изделий — чэк-чэк — обязательное свадебное угощение.

Из напитков наиболее популярны айран, квас (его готовят из ржаной муки и солода).

В быт татар прочно вошел чай. Его пьют с молоком или пастилой, а также с сотовым медом.

# Рецепты блюд татарской кухни

## *1. Суп-лапша домашняя с мясом*

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный кольцами сырой лук и морковь, через 15–20 минут, предварительно подсушенную домашнюю лапшу. Когда лапша всплывет наверх, снимают кастрюлю с огня. Отварное мясо, нарезанное поперек волокон, кладут в тарелку и заливают горячим супом.

*Кости 150, мясо с костью 100, лук репчатый 20, морковь 20, масло топленое 10, лапша готовая 50, картофель 100, перец, соль.*

## *2. Салма*

Из пшеничной, гречневой, чечевичной и гороховой муки, яиц, остуженного бульона и соли замешивают тесто, разрезают его на куски *я* раскатывают жгутики толщиной 1–1,5 см. Жгутики разрезают на кусочки величиной с кедровый орешек. Затем в каждом кусочке вминают ямку, придавая ему коническую форму.

*Мука 700, бульон 250, яйца 4 шт., соль.*

## *3. Салма в бульоне*

В процеженный кипящий бульон кладут соль, перец и садму. Когда салма всплывет на поверхность, проваривают суп еще 2–3 минуты и снимают с огня. При подаче посыпают мелко нарезанным луком.

*Бульон 400, салма 60, лук репчатый 25, перец, соль.*

## *4. Шулпа из баранины (суп)*

Грудинку баранины, нарезанную кусочками заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют по вкусу соль, перец, в конце варки — лавровый лист. Подают вместе с кусочками мяса и отдельно на тарелке с мелко нашинкованным репчатым луком.

*Баранина — 150, лук репчатый — 40, соль, перец черный молотый, лавровый лист.*

## *5. Суп с рубленым мясом (старинное татарское блюдо)*

Отделенное от костей и сухожилий мясо мелко рубят, добавляют репчатый лук, соль, перец и все тщательно перемешивают. В полуготовый кипящий суп кладут небольшие (величиной с грецкий орех) кусочки этого рубленого мяса и как только они всплывают на поверхность, тут же суп снимают с плиты и разливают по тарелкам.

*Мясо 130, лук репчатый 30, перец по вкусу, соль.*

## *6. Казылык (домашняя вяленая колбаса)*

Мясо свежей жирной говядины или конины мелко режут, заправляют солью, черным молотым перцем и тщательно перемешивают. Кладут подготовленный фарш в кастрюлю, накрывают крышкой и ставят на холод на 1–1,5 сутки.

Конские или говяжьи кишки промывают холодной водой, выворачивают, соскабливают слизь, еще 3–4 раза тщательно моют и снова выворачивают и один конец перевязывают ниткой. Кишки наполняют фаршем, чередуя куски мяса и сала (жирность мяса должна быть примерно 30 %). При большой жирности начиненные кишки прокалывают в нескольких местах иглой, чтобы излишний жир вытек. Заполнив кишки, завязывают концы и вывешивают на несколько дней на солнце и ветер. Затем на 2–2,5 месяца подвешивают в темное прохладное место для созревания. Готовый казылык сохраняется 4–5 месяцев и его можно употреблять как в сыром, так и в вареном виде.

Для приготовления отварного казылыка его кладут в кастрюлю с теплой водой, доводят до кипения на медленном огне, прокалывают колбасу в нескольких местах иглой и доводят до готовности.

## *7. Конина вяленая*

Конскую брюшину нарезают квадратами примерно по 20 см, натирают солью, перцем и ставят на 7–8 дней для соления в темное прохладное место. Затем мясо нанизывают на шпагат и вывешивают на 2–3 месяца в темное место для вяления.

## *8. Гусь вяленый*

Обработанную тушку гуся изнутри и снаружи хорошо натирают солью, затем плотно заворачивают в пергаментную бумагу или целлофан, крепко перевязывают бечевкой, чтобы не было доступа воздуха и кладут в муку или подвешивают в защищенном от ветра месте (чердак, сарай). Через 3–4 месяца гусь будет готов. Мясо гуся должно быть упругим, красноватым, из него должен выступать тающий жир. Вяленый гусь может храниться в темном, прохладном помещении 2–3 года. И чем дольше срок хранения, тем вкуснее.

### *9. Засушенная говядина или конина*

Мякоть нежирной говядины или конины заливают горячей водой и варят до готовности. Затем вынимают из кастрюли и, не дав остыть, натирают солью, молотым перцем, горчицей. После этого мясо кладут в смазанную жиром сковороду, ставят на сутки в вытопленную печь или на 5–6 часов в духовку.

### *10. Ат картысы (вареные конские кишки без начинки)*

Конские толстые кишки тщательно моют, нарезают кусками по 25–30 см и выворачивают каждый кусок наизнанку так, чтобы все сало на кишках оказалось внутри. Куски завязывают с двух сторон, чтобы при варке жир не вытекал и 5–6 минут кипятят, а затем, вынув из воды, немного охлаждают. Обработанные таким образом кишки укладывают на доску и тщательно соскабливают ножом верхний слой, снова обмывают в теплой воде, кладут в кастрюлю, заливают водой, солят и варят 2 часа. Готовые ат картысы охлаждают, нарезают небольшими кусками (2–3 см) и подают на стол с горчицей или хреном.

### *11. Азу по-татарски*

Говядину или молодую конину нарезают брусочками шириной 2 и длиной 4 см, обжаривают на сильно разогретой сковороде, складывают в кастрюлю, солят и перчат, кладут обжаренный нашинкованный репчатый лук и томат-пасту или помидоры, вливают бульон и кипятят 25–30 минут.

Картофель, нарезанный крупными ломтями или кубиками, обжаривают до полуготовности, кладут в кастрюлю с мясом, добавляют мелко нашинкованные и спассированные соленые

огурцы и тушат до готовности. Подают, посыпав рубленым чесноком и зеленью.

*Мясо 200, масло топленое 15, томат-пюре 15, или помидоры свежие 50, огурцы соленые 50, картофель 150, лук репчатый 40, чеснок 1, перец черный молотый, зелень, соль.*

### *12. Жаркое «Казань»*

Баранину нарезают кусочками весом по 40–50 г и слегка обжаривают. Разрезанный на половинки картофель обжаривают до полуготовности, нашинкованный репчатый лук пассируют, чернослив промывают холодной водой. Подготовленные продукты складывают в глиняный горшочек в таком порядке: внизу баранина, затем картофель, чернослив, лук, соус «Южный», топленое масло, соль, специи. Вливают бульон и ставят горшочек в жарочный шкаф на 40–50 минут.

*Баранина 200, картофель 150, лук репчатый 25, соус «Южный» 10, бульон 100, масло топленое 20, чернослив 20, лист лавровый, перец черный молотый, соль.*

### *13. Бифштекс по-татарски*

Молодую говядину дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой вместе с репчатым луком, молотым черным или красным перцем и солью. Из полученной массы формуют бифштексы и укладывают их на блюдо. Посередине каждого бифштекса делают углубление, выпускают в него желток яйца, а вокруг изделий раскладывают мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек, маслины, рубленый яичный белок, зеленый лук, ломтики свежих помидоров и зеленой петрушки. Отдельно подают ржаной хлеб.

*Говядина 100, яйцо (желток) 1 шт., лук репчатый 25, горошек зеленый 10, маслины 10, помидоры 40, лук зеленый 5, зелень петрушки 5, перец молотый, соль.*

### *14. Тутырган-таук (курица, фаршированная яйцом и молоком)*

Подготовленную тушку курицы промывают, зашивают отверстие на брюшке. Отделяют по всей тушке кожу от мяса, не снимая ее. Смешивают яйца с молоком, добавляют соль. Этой массой заливают под кожу тушки и через горловину брюшную

полость. Кожу на горловине завязывают ниткой. Фаршированную тушку завертывают в салфетку. Варят до готовности в подсоленной воде, не допуская бурного кипения. После небольшого охлаждения развертывают салфетку, удаляют кожу с горловины.

*Курица (1 кг) 1 шт., яйца 7 шт., молоко 120, соль 10.*

## *15. Куллама (изделия из теста, тушенные с мясом)*

Замешивают пресное тесто, как для лапши. Делят на жгутики толщиной около 1,5 см, нарезают, придавая каждому кусочку форму ракушки.

Ракушки варят в подсоленной воде, заправляют топленым маслом. Вареное мясо нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук кольцами, лук пассируют, морковь нарезают кружками. Подготовленные коренья заливают бульоном, добавляют специи, соль. Слегка припускают на слабом огне. Отварные ракушки смешивают с припущенными кореньями. Сверху кладут нарезанное ломтиками вареное мясо и тушат 10–15 минут.

*Говядина (заднетазовая часть) или конина 160, или баранина 150, пшеничная мука 40, яйцо 1/5 шт., вода 15, масло топленое 10, лук репчатый 25, морковь 15, специи, бульон 25, соль.*

## *16. Губадия с мясом*

Дрожжевое или сдобное тесто раскатывают в лепешки по размеру сковороды. На смазанную сливочным маслом сковороду кладут лепешку, тесто смазывают маслом и покрывают слоями корта (сушеного творога), отварного риса, пропущенного с луком через мясорубку, поджаренного мяса, снова риса, рубленых крутых яиц и риса. Верхний слой начинки — распаренный урюк, изюм или чернослив — поливают топленым маслом и накрывают второй лепешкой. Края защипывают и заделывают зубчиками, изделие смазывают маслом, посыпают крошкой и выпекают при средней температуре в течение 40–50 минут. Готовую губадию нарезают кусками и подают на стол в горячем виде.

*Тесто 1000, мясо 800, корт 250, рис 300, изюм 250, яйцо 6 шт., масло топленое 300, перец, лук репчатый 50, соль.*

## *17. Вак бэлиш с рисом и мясом*

Перебранный и промытый рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, обдают горячей водой и дают ей стечь. Жирную баранину или говядину мелко нарезают, добавляют к ней отварной рис, мелко нарезанный лук, перец, соль, небольшое количество сливочного масла и все это тщательно перемешивают. Из дрожжевого теста раскатывают лепешки величиной с чайное блюдце. На середину лепешки кладут начинку, края приподнимают и защипывают в сборочку, оставляя в середине бэлиша отверстие величиной с пятикопеечную монету, которое закрывают шариком из теста. Изделие расстаивают 10–15 минут, смазывают сырым яйцом и ставят в духовой шкаф. Через 15–20 минут противень вынимают, вливают через отверстие бульон, закрывают шариками и снова ставят в печь на 30 минут.

*Тесто 90, мясо 70, рис 10, лук репчатый 30, масло топленое 15, перец, бульон, яйцо для смазки 1/3 шт, соль.*

## *18. Кунтерма*

Яйца, соль, соду, молоко тщательно перемешивают, всыпают просеянную гороховую муку и хорошо вымешивают. Тесто равномерным слоем (толщиной 2 см) переливают в глубокую сковороду с кипящим маслом. Выпекают в духовке. Готовую кунтерму смазывают маслом и подают в горячем виде. Кунтерму готовят также из чечевичной и пшеничной муки.

*Мука гороховая 125, яйцо 1 шт., молоко 75, масло топленое 15, сода, соль.*

## *19. Эчпочмак (изделие из теста)*

Готовят дрожжевое и пресное тесто. Мясо (баранину, говядину или телятину) промывают, отделяют от костей и нарезают мелкими кусочками величиной с лесной орех. Такими же кусочками нарезают очищенный картофель, соединяют его с мясом, кладут мелко шинкованный репчатый лук, масло, перец и соль, все тщательно перемешивают и укладывают в глубокую посуду. Начинку, во избежание потемнения картофеля и обильного выделения мясного сока, следует готовить не всю сразу, а небольшими порциями. Из теста раскатывают лепешки величиной с чайное блюдце. На середину лепешки кладут приготовленную начинку, приподнимают с трех сторон края теста и защипывают, оставляя в середине отверстие. Изделия кладут на смазанный маслом противень или сковороду, затем смазывают

сырым яйцом и ставят в духовой шкаф. Через полчаса вынимают, наливают в них бульон и снова ставят в духовой шкаф, доводят до готовности.

*Тесто 90, мясо 70, картофель 80, масло топленое 15, лук репчатый 20, перец, бульон, яйцо для смазки 1/3 шт., соль.*

### *20. Казанский плов*

Рис перебирают, промывают несколько раз горячей водой и варят до полуготовности. В кастрюле (котле) растапливают масло или сало, кладут туда нарезанные небольшими кубиками или брусочками вареное мясо (баранину, говядину, молодую конину), на него — нарезанные кружочками морковь и репчатый лук. На овощи кладут сваренный до полуготовности рис, добавляют немного бульона и, не перемешивая, ставят на слабый огонь на 1–1,5 часа. Перед подачей в плов добавляют распаренный в кипятке изюм или урюк.

*Мясо 200, рис. 65, масло топленое 30, лук репчатый 30, морковь 30, изюм 20, бульон 100, перец черный молотый, соль.*

### *21. Плов с жареной бараниной*

Рис, отваренный в подсоленной воде, окрашивают водным настоем шафрана и заправляют сливочным маслом.

Баранину нарезают кусочками по 10–15 г, обжаривают, добавляют пассированный репчатый лук, вымытую алычу и нарезанную не очень мелко зелень петрушки. Все это тушат под крышкой до готовности. При подаче кладут на блюдо рис, рядом с ним баранину с соусом, посыпают корицей.

*Рис 150, вода 270, баранина 120, масло сливочное 40, лук репчатый 60, алыча свежая 30 или сушеная 15, шафран, корица, зелень, соль.*

### *22. Перемячи с мясом*

Дрожжевое тесто делят кусочками по 40–50 г, скатывают в шарики, которые раскатывают в лепешки. На середину каждой кладут сырой мясной фарш. Края лепешки приподнимают, а затем собирают над фаршем и защипывают, оставив в середине отверстие диаметром около 1,5 см. После небольшой расстойки изделия обжаривают в полуфритюре: вначале кладут их

отверстием вниз, затем когда зарумянятся, перевертывают. Подают горячими с бульоном.

*Для теста: мука пшеничная 90, масло топленое 3, сахар 2, дрожжи 2, вода 50, соль; для фарша: говядина (котлетное мясо) 75, лук репчатый 20, перец, вода 10, соль, масло топленое на жарку 20.*

## *23. Кыстыбый с картофелем (пирог с незащипанными краями)*

Замешивают пресное тесто. После небольшой расстойки нарезают кусочками по 75 г, которые раскатывают в тонкие лепешки. Выпекают на раскаленной, смазанной жиром сковороде до появления румяной корочки. Фарш готовят так: в картофельное пюре добавляют горячее молоко, растопленное масло, пассированный репчатый лук, перемешивают. Картофельную массу кладут на половину лепешки, сгибают ее пополам, накрывая начинку. Фарш надо класть только на горячие лепешки, тогда они не ломаются на изгибе. Поверхность изделий смазывают растопленным маслом. Подают горячими.

*Для теста: мука пшеничная 50, молоко 25, яйцо 1/5 шт., для фарша: картофель 120, молоко 25, топленое масло 5, репчатый лук 15; топленое масло для подливки 10, соль, специи.*

## *24. Чэк-чэк (шарики из теста)*

Замешивают крутое сдобное тесто, делят его на тонкие жгуты толщиной не более 1 см, которые нарезают на мелкие шарики. Обжаривают во фритюре до слегка золотистого цвета, непрерывно помешивая. Шарики заливают медом, сваренным с сахаром. Хорошо размешивают. Чтобы определить готовность, надо чайную ложку кипящего сиропа опустить в холодную воду. Сироп готов, если образовался мягкий комочек. Чэк-чэк кладут горкой на вазу (или тарелку), поливают медовым сиропом, охлаждают. Подают к чаю.

*Для теста: мука пшеничная 400, яйцо 2 шт., молоко 70, сахар 10, соль 20; масло топленое 210; для сиропа: мед 370, сахар 90.*

## *25. Чай по-татарски*

Прессованный чай кладут в кипящую воду и сразу вливают молоко. Кипятят, помешивая, 5–6 минут. Затем добавляют по

вкусу соль, чай разливают в пиалы и кладут сливочное масло.

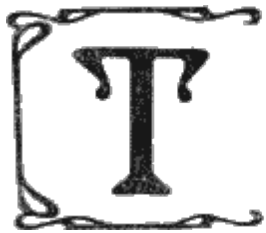
*Чай 5–6, вода 100, молоко 100, масло сливочное 10, соль.*

## *26. Татлы (домашняя помада)*

Молоко кипятят, всыпают в него сахар и варят, помешивая, 20–30 минут. Готовность помады определяют так: чайную ложку массы бросают в холодную воду; если при этом образовался твердый шарик, помада готова. Светло-коричневую густую массу выливают тонким слоем (2 см) на противень, охлаждают и нарезают фигурки любой формы.

*Сахар 1000, молоко 350.*

# Тувинская кухня




Главной отраслью хозяйства Тувинской автономной республики является животноводство, и это накладывает свой отпечаток на национальную кухню тувинцев. Ее основу составляют блюда из мяса — баранины, конины, верблюжатины. Свинина и говядина потребляются в значительно меньшем количестве.

Большой удельный вес в питании населения составляют молочные продукты: свежее и кислое молоко, сметаны, кумыс, творог сушеный, несоленый сыр. Самое популярное кушанье — молочные пенки (ореме), полученные длительным кипячением молока на слабом огне. Охлажденные пенки укладывают в посуду слоем 5 см.

Тувинская кухня использует в значительных количествах крупы. В качестве гарнира подаются чаще всего каши — перловая, пшенная, ячневая, гречневая, рисовая. Картофель не очень популярен. Любят в Туве всевозможные блюда из пшеничной муки — пова, боорзак и другие. Употребляют, в основном, белый хлеб.

Любимый напиток — чай по-тувински. Главным образом употребляют зеленый плиточный чай, густо заправляя его молоком, маслом, курдючным салом и солью.

# Рецепты блюд тувинской кухни

## *1. Лапша тувинская*

В кипящий процеженный бульон из бараньих косточек кладут баранину, нарезанную мелкими кусочками. Суп варят, пока мясо не станет мягким, и солят. Отдельно готовят тесто для лапши. Замешивают крутое тесто, раскатывают его на сочни, нарезают лапшу длиной 15–20 см, шириной около 1 см и, когда мясо сварилось, закладывают лапшу. При подаче в тарелку кладут сырой репчатый лук.

*Мука 35, яйцо 1/4 шт., вода 10, лук репчатый 25, масло топленое 15, баранина 100, соль.*

## *2. Манчи (вареники)*

Замешивают крутое однородное тесто, раскатывают лепешки. Готовят фарш: баранину вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют воду, соль, перец. Манчи защипывают в виде вареников и варят в бульоне. Подают манчи с бульоном, посыпав зеленью.

*Для теста: мука 80, яйца 1/5 шт., вода 30, соль; для фарша: баранина 140, лук 15, яйцо 1/5 шт., вода 25, специи, соль.*

## *3. Пуца (вареники на пару)*

Жирную баранину и репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют воду, соль, перец. Полученный фарш кладут на лепешки из пресного теста, приготовленного как для манчи, но с заменой воды зеленым чаем, пуцы защипывают в виде кувшинчиков и варят на пару.

*Баранина 100, лук репчатый 25, сало курдючное 10, мука 35, чай зеленый 10, яйцо 1/5 шт., специи, соль.*

## *4. Хан (колбаски)*

Кровь, спущенную из туши свежезарезанного барана, смешивают с молоком, солью, перцем, зеленым или репчатым луком. Полученной смесью наполняют обработанные тонкие

кишки. Завязав концы колбас узлами, отваривают хан в мясном бульоне, следят, чтобы не переваривать, затем вынимают, разрезают и подают.

### *5. Тырткан чашечный*

Подготовленную баранину пропускают через мясорубку и разводят сливками до густоты теста для оладий. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук, соль, черный молотый перец, семена тмина, аниса или укропа. Тщательно перемешивают и укладывают массу в пиалу, которую закрывают лепешкой из тонко раскатанного пресного теста. Готовят на пару.

*Баранина 250, сливки 130, лук репчатый 70, соль, перец черный молотый, семена аниса, тмина или укропа; для лепешки: мука 40, вода 20, соль.*

### *6. Хуужур (разновидность чебурека)*

Замешивают тесто как для домашней лапши и разделывают лепешки по 55–60 г. На середину каждой кладут фарш, края лепешек соединяют и защипывают, придавая изделию форму полумесяца. Фарш готовят так: баранину пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, разводят водой. Обжаривают в небольшом количестве жира и подают.

*Мука пшеничная 110, вода 40, яйцо 1/10 шт., баранина 100, лук репчатый 20, перец, жир для жарки 15, соль.*

### *7. Согажа*

Подготовленную говяжью печень варят до полуготовности, затем нарезают на куски толщиной до 1 см и заворачивают в свежее, мягкое внутреннее сало. Посыпают солью, перцем и обжаривают в духовом шкафу до готовности.

*Печень 150, внутреннее сало 60, соль, перец.*

### *8. Чореме*

Хорошо обработанную баранью брюшину и диафрагму нарезают длинными полосками, переплетая тщательно промытыми тонкими кишками. Диаметр получаемых связок — 3–

4 см. Отваривают в бульоне. Во время варки кладут репчатый лук, лавровый лист, перец горошком. Подают с нашинкованным репчатым луком.

*Брюшина, диафрагма 200, кишки 100, лук репчатый 50, лист лавровый, перец горошком, соль.*

### *9. Тувинская лепешка*

Замешивают крутое тесто, делят на куски, раскатывают лепешки толщиной 0,5 см. Обжаривают на сковороде. Подают к чаю по-тувински.

*На 1 кг лепешек: мука 750, вода 130, яйцо 1 шт., масло топленое 100, жир 150.*

### *10. Пова*

Из муки, сметаны, молока, яиц, сахара, соли замешивают крутое тесто и ставят его на расстойку. Через полчаса тесто раскатывают на тонкие удлиненные лепешки, каждую лепешку разрезают посередине, выворачивают бантиком и жарят во фритюре.

*Мука 750, сметана 200, молоко 200, яйцо 1 шт., комбижир 150, сахар 80, соль.*

### *11. Боорзак*

Пресное тесто, выдержанное полчаса на рас-стойке, раскатывают в длинные жгутики диаметром 2 см. Затем нарезают ровные шарики весом по 10–15 г обжаривают их во фритюре до золотисто-розового цвета.

*Мука 750, сметана 200, молоко 200, яйцо 1 шт., комбижир 150, сахар 80, соль.*

### *12. Чай по-тувински*

Кипяченую воду соединяют с горячим молоком, добавляют зеленый плиточный чай и кипятят 15–20 минут.

Напиток процеживают и подают в пиалах, добавив соль и жир.

*Чай плиточный зеленый, молоко 100, вода 100, соль, сало*

*курдючное или масло топленое.*

# Удмуртская кухня

ДМУРТСКАЯ КУХНЯ

Удмуртская кулинария признает все виды мяса (кроме конины): свинину, говядину, телятину, баранину, птицу, дичь. Мясо употребляется в любом виде: жареное, тушеное, запеченное, отварное, а на гарнир к нему подается, в основном, картофель отварной, жареный, тушеный, картофельное пюре. Кроме того любят удмурты репу, морковь, брюкву, тыкву, капусту в пареном виде. При изготовлении первых и вторых блюд используется много круп, муки, бобовых.

В удмуртской кухне часто используют грибы. Особенно много их идет на приготовление холодных закусок в соленом и маринованном виде.

Хлеб чаще всего употребляется пшеничный из муки второго сорта, и, кроме того, очень популярны мучные изделия из ржаного пресного теста.

Основой третьих блюд и напитков часто служат дикорастущие ягоды: черника, черемуха, брусника, рябина, калина. Больше всего любят удмурты калиновый и рябиновый соки, арьян (напиток из кислого молока) и чай, настоянный на травах и сушеных ягодах.

# Рецепты блюд удмуртской кухни

## *1. Салат зуринский*

Промытую и очищенную редьку шинкуют тонкими ломтиками, солят. Отварной картофель и свежие огурцы также нарезают ломтиками, перемешивают с редькой, заправляют сметаной с добавлением сахара и уксуса. Подают, посыпав зеленью.

*Редька 50, картофель 30, огурцы 30, лук зеленый 20, салат зеленый и зелень петрушки 5, сметана 20, уксус 9 %-й 2, соль.*

## *2. Салат лесной*

Маринованные или соленые грузди, рыжики, белые грибы, отварной картофель нарезают мелкими дольками, а зеленый лук мелко шинкуют, перемешивают и поливают салатной заправкой. Подают, посыпав зеленью и клюквой.

*Грибы 60, картофель 50, лук зеленый 20, клюква 50, салатная заправка 25.*

## *3. Салат «Ижевский»*

Отварную либо жареную курятину или крольчатину нарезают мелкими кубиками. Отварной картофель, маринованные грибы, соленые или свежие (по сезону) огурцы, отварное яйцо, лук зеленый и салат также мелко шинкуют, соединяют с мясом, солят, перчат, кладут сметану, майонез, соус «Южный» и перемешивают. Украшают листьями зеленого салата, зеленью, свежими помидорами, зеленым горошком и пр.

*Курица или кролик 100, огурцы свежие или соленые 30, яйцо 3 шт., картофель 40, салат зеленый 10, майонез 20, сметана 10, соус «Южный» 5, грибы маринованные 25, зеленый горошек 50, лук зеленый 5, соль.*

## *4. Нугыли (суп)*

В готовый мясной бульон вводят предварительно замоченный горох и варят до готовности. За 7–10 минут до конца варки в

бульон закладывают нарезанный мелкими кубиками картофель и нугыли, доводят суп до кипения, добавляют пассированные коренья и заправляют. При подаче в тарелку кладут мясо и зелень.

Нугыли готовят так: в кислое тесто добавляют яйцо и сливочное масло, тесто вымешивают, делят на кусочки, каждый из которых нарезают на тонкие жгуты, а те, в свою очередь, нарезают на продолговатые полоски длиной 6–7 см, толщиной 4–5 мм.

*Мука ржаная или пшеничная 20, яйцо 1/5 шт., горох 30, картофель 100, лук 15, морковь 10, петрушка 5, масло топленое 10, кости 150, мясо баранье 50, соль.*

### *5. Тыкмач*

В готовый бульон с картофелем закладывают тыкмач (пресное тесто с добавлением яиц, соли и воды, раскатанное и разрезанное на небольшие квадраты), доводят до кипения, вводят пассированные коренья и доводят до готовности. Подают тыкмач со сметаной.

*Мука овсяная 25, масло сливочное 10, сметана 20, морковь 20, петрушка 5.*

### *6. Вареники с редькой*

Натертую редьку заливают кипятком для удаления горечи. Затем массу отжимают, солят, вводят масло, яйца и все перемешивают. Фарш кладут на раскатанные сочни, края защипывают и варят вареники до готовности. Подают со сметаной.

*Мука 50, редька 150, яйца 1/2 шт., масло сливочное 5, сметана 30, соль.*

### *7. Кожыпог*

Горох перебирают, промывают и варят до готовности. Затем отбрасывают на сито, дают стечь воде, перекладывают в посуду и толкут деревянной ступкой. Репчатый лук шинкуют, пассируют и вводят в толченый горох, добавляя сливочное масло. Из полученной массы разделывают шарики, кладут на сковороду и ставят в духовку для прогревания. При подаче поливают

топленым маслом.

*Горох 100, масло сливочное 15, лук репчатый 40, соль.*

### *8. Виртырем*

В горячий бульон вводят сырую кровь, крупу, мелко нарезанное нутряное сало, чеснок, специи. Полученным фаршем неплотно начиняют подготовленные толстые кишки или желудок, открытые концы завязывают. Изделия отваривают в бульоне не менее часа, затем смазывают жиром и запекают в жарочном шкафу. В горячем виде подают как второе блюдо, с гарниром.

*Чеснок 3, кровь 20, крупа перловая 15, сало 10, лук 10, бульон 30, желудок свиной 100, специи, соль.*

### *9. Перепечи*

Из крутого пресного теста, раскатывают круглые лепешки диаметром 8–9 см, края лепешек загибают кверху. Изделия подпекают, в жарочном шкафу, наполняют начинкой, снова ставят в духовой шкаф, через 2–3 минуты смазывают топленым маслом и выпекают до готовности.

Начинку готовят так: обжаренный, слегка остывший, мясной фарш из баранины или свинины с добавлением лука, соли, перца, разводят омлетной массой, приготовленной из взбитого яйца с бульоном или молоком.

*Мука ржаная 30, яйцо 1/2 шт., масло топленое 20, бульон или молоко 30, мясо 80, лук репчатый 20, перец, соль по вкусу.*

### *10. Котлеты деревенские*

Говядину, свинину и репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют молоко, солят, перчат, тщательно вымешивают, панируют в сухарях и обжаривают на сковороде с обеих сторон. После того, как котлеты обжарятся, их обмазывают с обеих сторон взбитыми до пены яичными белками и снова обжаривают. На гарнир подают жареный картофель, маринованную капусту и зеленый горошек.

*Свинина 40, говядина 40, лук репчатый 20, сухари 5, яичный белок, яйцо 1/2 шт., картофель 150, капуста маринованная 30, зеленый горошек 20, соль.*

### *11. Капуста с говядиной*

Из крупной головки белокочанной капусты вырезают кочерыжку. Отваривают капусту в подсоленной воде, откидывают на сито и остужают. Говядину пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком и обжаривают до полуготовности. На смазанный жиром и посыпанный сухарями противень кладут листья капусты (предварительно их отбивают), на них слой фарша, поливают льезоном, затем снова слой капусты и т. д. Поверхность заливают сметаной и ставят в жарочный шкаф. Готовое блюдо нарезают на порции, подают, посыпав зеленью, со сметанным соусом.

*Капуста свежая 160, лук репчатый 20, мясо говяжье 110, крупа перловая или ячневая 10, масло сливочное 6, мука 10, сметана 25, яйцо 1 шт., молоко 10, соль.*

### *12. Пыжем силь (мясо жареное)*

Баранью корейку или окорок маринуют 4–6 часов, затем натирают, солят и обжаривают на сковороде до образования румяной корочки, смазывают сметаной, добавляют пассированные коренья и ставят в духовой шкаф. Готовое мясо нарезают на порции и подают с гречневой кашей, солеными огурцами, посыпав укропом.

*Баранина 160, лук репчатый 5, морковь 5, масло топленое 10, сметана 10, уксус 5, соль.*

### *13. Жукомильым (блинчики с фаршем)*

Варят на гусином бульоне отдельно перловую или ячневую крупу и гороховое пюре. Кашу и пюре соединяют, добавляют мелко нарезанную отварную гусятину, пассированный лук, соль, перец. Затем выпекают блины, на середину каждого кладут фарш, края заворачивают. Подают, полив растопленным сливочным маслом.

*Мука пшеничная 40, яйцо 1/5 шт., молоко 80, крупа гречневая или перловая 20, мясо гусиное 100, лук репчатый 20, масло сливочное 25, сухари 2, соль.*

### *14. Сяртчинянь (пирожки)*

Сырую брюкву мелко рубят, солят, добавляют перловую или гречневую кашу, шкварки, жареный лук и всю массу тщательно вымешивают. Пресное тесто, замешанное как для перепечей, раскатывают в круглые лепешки. На одну половину каждой кладут фарш, изделие складывают пополам и края защипывают. Смазав сметаной, пирожки выпекают, затем смазывают маслом и ставят в теплое место.

*Мука 35, брюква 20, сметана 10, крупа перловая 10, яйцо 1/5 шт., шкварки 5, лук 15, масло 10, соль.*

### *15. Шаньги с картофелем*

Картофельное пюре разводят с молоком, яйцом и солят. Опарное сдобное тесто нарезают на равные куски, кладут на смазанный жиром лист и ставят на расстойку. Как только тесто подойдет, покрывают каждый кусок картофельным пюре, смазывают льезоном и ставят выпекать в духовой шкаф. Готовые шаньги смазывают сливочным маслом. Отдельно подают холодное молоко.

*Для теста: мука 80, масло сливочное 20, сахар 5, дрожжи 2, вода 4, соль; для фарша: картофель 150, молоко 20, яйцо 1/5 шт.*

### *16. Йопыд*

Свежее молоко в эмалированной или керамической посуде вытапливают в духовом шкафу до коричневого цвета, затем вынимают, охлаждают, закрашивают сметаной и ставят в теплое место для брожения.

### *17. Гнездышки*

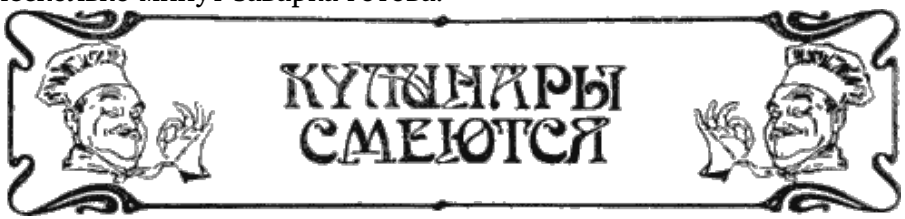
Из муки, сахара (или меда), яиц, сливочного масла, молока, соды и соли быстро замешивают крутое тесто, разделывают его в виде шариков по 25–30 г. В центре каждого при помощи скалки делают ямки (гнездышки). Затем выпекают на слегка смазанном жиром противне в духовке. После этого складывают гнездышки в кастрюлю, обливают сметаной и ставят на несколько минут в духовку, чтобы они отмякли. Затем снова выкладывают на противень и подсушивают в духовке до образования золотистой корочки.

*Мука пшеничная 150, сахар 75, или мед 85, яйцо 1/5 шт.,*

*масло сливочное 60, молоко 30 (если кладут мед, норму молока уменьшают вдвое), сметана 30, сода, соль.*

### *18. Чай с душицей*

Перед заваркой чайник ополаскивают, кладут туда 2–3 стебля душицы, наливают кипяток и закрывают крышкой. Через несколько минут заварка готова.




### *Кулинарные диковинки*

*Нет, нет, мы не предлагаем печь пирог весом в две с половиной тонны. Просто прочитайте и — улыбнитесь.*

*Помните ли вы, что делалось на кухне при дворе трех Толстяков? Сотни поваров трудились день и ночь, чтобы накормить обжор. Это сказка. Но вот какими чудовищными блюдами удивляли пресыщенных гостей толстосумы прошлого века. В честь юбилея английской королевы 14 августа 1877 года был изготовлен пирог весом в 2,5 тонны. На него израсходовали 500 кг муки. В начинку пошло 64 кролика, 840 кг говядины, 63 курицы и утки, 100 тушек дичи и 40 голубей.*

*Король Англии Ричард II однажды устроил рождественский обед на 10 000 персон. На кухне в тот день было занято 2000 работников. А прусский король Фридрих I приказал изготовить торт таких размеров, чтобы каждому из 30 000 королевских солдат досталось по куску. Торт получился внушительный: длиной 16 метров, шириной более 7 метров и высотой 91 см.*

*Во время сельскохозяйственной выставки в Суррее (Англии) посетителям демонстрировали процесс приготовления уникального омлета. В него вошло: 5600 яиц, 112 фунтов бекона, 100 фунтов лука, 56 фунтов фасоли, 9 фунтов соли и 50 пинт растительного масла. Омлет был изжарен на глазах изумленной публики на гигантской сковородке. Подобным же образом решил поразить мир владелец одного итальянского ресторанчика в Калифорнии (США). Он приготовил пиццу весом в 233 фунта. После того как гости налюбовались видом этого огромного пирога, супруга хозяина*

*разделила пиццу не совсем обычным образом: она каталась по глянцевой поверхности изделия на роликовых коньках, одновременно разрезая его на ломтики.*

## *Вот так блин!*

*Самый большой в мире — свыше 6 метров в диаметре — блин испекли кулинары из местечка Плюарзель, что на юге Франции. Его общая площадь превысила 28 квадратных метров. На изготовление изделия ушло почти 150 килограммов теста.*

*Этот исполин, по свидетельству местных жителей, не вышел «комом».*

# Чечено-Ингушская кухня

Один из основных продуктов питания чеченцев и ингушей — мясо. Почти все блюда готовятся из баранины или птицы в натуральном виде, говядина используется мало. Блюда из рубленого мяса непопулярны.

Неотъемлемые компоненты большинства блюд — лук, чеснок, перец. Чечено-ингушская кухня, как и многие другие кухни народов Кавказа, использует в больших количествах острые приправы и зелень.

Много блюд готовится из кукурузы, творога, тыквы, черемши. Гарниры, как правило, овощные и крупяные.

Хлеб потребляется, преимущественно, белый.

Очень популярны мучные изделия с разными начинками из творога, картофеля, тыквы (чепалгаш, хингалаш), лепешки из кукурузной муки (сискал), которые обязательно подают с творогом и сметаной (то-берам) или с творогом и топленым маслом (колд-дятта).

Излюбленный напиток — очень крепкий и горячий чай.

# Рецепты блюд чечено-ингушской кухни

## *1. Курица по чечено-ингушски*

Порционные куски вареной курицы (утки, гуся, индейки) кладут в кастрюлю с луком, пассированным на сливочном или топленом масле, заливают цельным молоком, солят, кладут перец, накрывают крышкой и тушат 20–25 минут. Из пресного теста готовят галушки. Затем их отваривают в курином бульоне. Кусок птицы вместе с молочным соусом и луком кладут на блюдо, посыпают зеленью. Отдельно в тарелки подают галушки. В бульонной чашке подают куриный бульон, заправленный цельным прокипяченым молоком.

*Куры 140, мука (кукурузная, пшеничная) 160, лук репчатый 60, масло сливочное 20, молоко 50, специи зелень, соль.*

## *2. Бааpш (рубец) по-чеченски*

Тщательно обработанный рубец нарезают кусками 20 × 20.

Готовят фарш: подготовленные печень, легкое, сердце, почки, сало-сырец, репчатый лук нарезают мелкими кубиками, добавляют хорошо промытый рис, соль, черный перец, перемешивают. Подготовленный фарш кладут в рубец, зашивают его и варят в кипящей подсоленной воде 3–4 часа. Затем нитки удаляют. Подают с галушками из кукурузной (или пшеничной) муки и с чесночной приправой.

*Рубец 300, сало-сырец 200, печень 100, легкое 75, сердце 200, почки 120, лук репчатый 120, рис 30, перец 2, соль.*

## *3. Жижиг-галныш (галушки с мясом)*

Баранину или говядину отваривают большим куском (весом 1,5–2 кг) и нарезают кусочками по 50–60 г. Замешивают пресное тесто, раскатывают его и разделывают галушки, отваривают их в бульоне. Галушки укладывают на тарелку и покрывают мясом. Отдельно подают чеснок, растертый с солью, а затем разведенный небольшим количеством жирного бульона, и мясной бульон.

*Баранина 300; для галушек: мука пшеничная или кукурузная 160, вода 90;*

*для чесночной приправы: чеснок 2, бульон 25, соль 3, перец.*

## *4. Сискал (лепешки)*

В просеянную кукурузную муку вливают теплую воду (50–60°) и замешивают тесто, разделывают лепешки диаметром 20–25 см, толщиной 1,5–2 см и выпекают на сковороде без жира, накрыв второй сковородой. К лепешкам подают творог с топленым маслом (калд-дятта) или творог со сметаной (то-берам).

Калд-дятта готовят так: в творог добавляют соль и перемешивают, затем смешивают со сливочным или топленым маслом и мелко нарубленным вареным вкрутую яйцом. То-берам готовят так: в творог добавляют соль, перемешивают, а затем тщательно смешивают со сметаной.

*Мука кукурузная 310, вода 200; для калд-дятта: творог 100, топленое или сливочное масло 40, яйцо 1/5 шт., соль, для то-берам: творог 100, сметана 100, соль 5.*

## *5. Хингалаш (пирожки с тыквой)*

Просеянную пшеничную муку смешивают с подогретым кефиром, добавляют соль, соду и замешивают тесто (оно должно быть однородным и мягкой консистенции). Разделывают на куски по 200–250 г, раскатывают лепешки толщиной 0,5 см. На одну половину лепешки кладут фарш. Его готовят так: очищенную от кожицы и семян тыкву кладут в посуду, заливают горячей водой и в плотно закрытой посуде варят до готовности. Затем тыкву протирают. Добавляют сахар, соль, жареный лук и все хорошо перемешивают. Фарш накрывают второй половиной лепешки и защипывают края, придавая изделиям форму полукруга. Выпекают без жира на раскаленной сковороде.

Готовый хингалаш смачивают с обеих сторон горячей водой, смазывают сливочным маслом. Разрезают на несколько частей.

*Мука пшеничная 100, кефир 100, сода питьевая 0,2, соль 0,5; для фарша: тыква 120, сахар 10, вода 30, лук репчатый 25, масло сливочное 30, соль.*

## *6. Чепалгаш (пышки с творогом)*

Муку смешивают с подогретым кефиром, добавляют соль, соду и замешивают мягкое тесто. Раскатывают лепешки, на середину каждой кладут фарш, который готовят так: творог смешивают с яйцом и солью, формуют изделия в виде пончиков и запекают на сковороде без жира. Горячие пышки смачивают

теплой водой, смазывают сливочным маслом, разрезают на четыре части и при подаче поливают растопленным маслом.

*Мука пшеничная 100, кефир 100, сода питьевая 0,2, соль 0,5; для фарша: творог 75, яйцо 0,25 шт., сливочное масло 20, соль 0,5.*

### *7. Ореховая халва*

Ядра орехов (грецких, арахиса или кешью) слегка обжаривают, а затем засыпают в кипящий мед. Хорошо перемешивают. Раскладывают и охлаждают. Перед подачей нарезают.

*Ядро орехов 600, мед 400.*

### *Кондитерский великан*

*В связи с 400-летием Рио-де-Жанейро бразильские кулинары приготовили праздничный торт высотой с многоэтажный дом. Каждый из тысяч приглашенных на торжество получил кусок кондитерского небоскреба.*

### *Вот это колбаса!*

*В одном из английских городков поставили своеобразный рекорд: сделанная местными мастерами колбаса растянулась на километр.*

### *Булки-рекордистки*

*В Голландии в праздничные дни пекут длинные булки с изюмом — кретенброды. Недавно ученики школы пекарей в городе Вагентнгене испекли кретенброд длиной в 24 метра, а весом в 118 килограммов. Для его выпечки понадобилось 75 килограммов муки и около 2 килограммов дрожжей.*

## *Если вы ждете гостей…*

*Фаршированный верблюд — простое и питательное блюдо. Подается оно у аравийских бедуинов к свадебному столу. Попробуйте его приготовить. Мы уверены, что оно понравится вам и вашим гостям.*

*Для приготовления этого блюда следует сначала нафаршировать вареными яйцами несколько рыб, затем рыбами нафаршировать несколько кур, а курами — жареного ягненка, которого следует поместить в чрево хорошо поджаренного верблюда. Остается красиво уложить кушанье на специальный поднос, украсить зеленью и подать гостям.*

## *Заманить калачом*

*Когда 200 лет назад Аити Миядзаки открыл в Токио пекарню, он надеялся, что его соотечественники приучатся по европейскому образцу есть вместо риса хлеб. Однако японцы упрямо держатся за свои консервативные (в еде, разумеется) привычки, по-прежнему предпочитая на завтрак мисочку риса куску хлеба.*

*Чтобы доказать преимущества хлеба, Миядзаки воздвиг перед своим магазином сказочный домик, на сооружение которого пошло 900 булок, пышек, караваев, буханок и бубликов.*

*— Хорошо еще, что этот чудак не построил дом из риса! Сколько добра перепортил бы… — говорили прохожие.*

# Чувашская кухня

Чувашская кухня имеет большое сходство с татарской и башкирской. Чувашские блюда богаты по ассортименту, обладают высокой питательностью и калорийностью. Используется любое мясо, но среди мясопродуктов превалирует все же баранина.

Характерной особенностью чувашской кулинарии является применение овощей для приготовления первых блюд в сыром, а не в пассированном виде.

Чувашская кухня особенно богата мучными изделиями. Для приготовления мясной и рыбной начинки используется сырой репчатый лук, который доводят до готовности при выпечке. Начинка часто бывает сложной, «многоэтажной»: чередуются слои картофеля, мяса, лука и других продуктов.

# Рецепты блюд чувашской кухни

## *1. Щи зеленые*

Зелень травы «снидь» перебирают, промывают и мелко нарезают, кладут в кипящую воду или бульон и варят до полуготовности. Закладывают нарезанный дольками картофель. За 15 минут до окончания варки добавляют сырой репчатый лук, сухую мучную пассировку и проваривают. За 5 минут до окончания варки кладут соль и специи. При подаче в тарелку кладут половинку сваренного вкрутую яйца и сметану.

*Картофель 105, лук 25, снидь 100, яйцо 1/5 шт., мука 3, сметана 10, жир 5, специи, соль.*

## *2. Какай-шурпи (суп из субпродуктов)*

Обработанные сырые субпродукты, нарезанные средними кусочками, кладут в посуду, заливают холодной водой, варят 40–50 минут, добавляют нарезанный кубиками картофель, репчатый лук и варят до готовности. При подаче суп посыпают зеленым луком.

*Ноги говяжьи или свиные 55, сердце 50, печень 25, легкие 50, говядина 20, лук 50, рубец 40, картофель 85, лук зеленый 10, специи, соль.*

## *3. Суп молочный с рыбой*

Молоко кипятят вместе с водой, добавляют картофель, отваривают до полуготовности, кладут обработанную и промытую свежую» рыбу и варят до готовности. В конце варки заправляют сливочным маслом и солят па вкусу.

*Рыба свежая 145, картофель 215, молоко 250, масло сливочное 5, соль 3.*

## *4. Окрошка чувашская*

Простоквашу разбавляют кипяченой холодной водой, кладут нарезанные соломкой свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук, заправляют сахаром, солят и охлаждают. При подаче кладут

вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками, посыпают мелко нашинкованным зеленым луком и укропом.

*Простокваша 200, вода 150, говядина вареная 25, огурцы свежие 90, лук зеленый 40, сахар 5, укроп 4, соль.*

### *5. Шарку*

Свиные ножки обрабатывают, рубят на 4— б частей, свинину нарезают кусочками по 25–30 г, сало шпик — мелкими кусочками, картофель и лук — кубиками. В глиняные порционные горшочки укладывают слоями ножки, картофель, лук, свинину, добавляют соль, перец, чеснок, сало-шпик, вливают уксус и мясной бульон. Тушат в духовке. На стол подают в горшочках.

*Ножки свиные 100, грудинка свиная 100, сало-шпик 35, картофель 250, лук репчатый 35, чеснок 5, уксус 3 %-й 10, бульон 125, перец, соль.*

### *6. Свиные ножки с калиной и горохом*

Свиные ножки обрабатывают, тщательно промывают, заливают небольшим количеством воды и варят до готовности, затем их вынимают, а в бульон кладут квашеную капусту, хорошо промытую калину, мелко нарезанный" лук, соль, лавровый лист и тушат. Отваривают горох, пропускают его через мясорубку, заправляют сливочным маслом. На тарелку кладут гороховое пюре, сверху — вареные ножки, поливают соусом из калины и квашеной капусты.

*Свиные ножки 200, капуста квашеная 50, калина 35, лук репчатый 35, горох 125, масло сливочное 10, лист лавровый, соль.*

### *7. Говядина, тушенная с брусникой*

Нарезанную небольшими кусочками говядину обжаривают, добавляют нашинкованный лук, томат-пюре и жарят еще 7–10 минут, в конце кладут муку. Затем заливают мясным бульоном или водой, кладут предварительно ошпаренную бруснику, соль, черный молотый перец, лавровый лист и тушат до готовности.

*Говядина 125, масло топленое 10, лук репчатый 60, томат-пюре 10, мука 5, брусника 80, лист лавровый, перец, соль.*

### *8. Телятина, тушенная в кислом молоке*

Нарезанную крупными кусками телятину обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нашинкованный лук, закрывают крышкой и немного тушат на слабом огне. Кислое молоко хорошо перемешивают с мукой, вливают в мясо, добавляют соль, при желании — перец, и тушат до готовности. Подают с соусом, в котором тушилась телятина.

*Телятина 150, масло топленое 10, лук репчатый 50, молоко (кислое) 60, мука, соль.*

### *9. Рулет из желудка*

Обработанный желудок наполняют фаршем, приготовленным из сердца, легких, обработанных, пропущенных через мясорубку и заправленных чесноком и перцем. Свернутое рулетом изделие перевязывают шпагатом и отваривают. Подают в горячем виде, нарезанном на порции.

### *10. Колбаса домашняя*

В кипящую подсоленную воду кладут сало баранье, нарубленный репчатый лук, пшенную или рисовую крупу и варят до полуготовности. Приготовленной массой наполняют обработанные кишки и отваривают до готовности. Подается к столу в горячем виде.

*Лук репчатый 50, крупа пшенная 200, сало свиное, баранье 150, кишки 300, вода 360, соль.*

### *11. Шыртан (мясное изделие)*

Обработанный бараний желудок наполняют сырой бараниной, нарезанной кусочками по 30–40 г, заправляют чесноком, лавровым листом, солят, отверстие зашивают сверху, слегка натирают солью, кладут на противень отверстием вниз и ставят в русскую печь на 3–4 часа до появления золотистой корочки. Готовый сочный шыртан подают в горячем виде.

Для длительного хранения шыртан ставят в печь повторно на 1–1,5 часа, охлаждают и вновь ставят в печь на 1 час. Данное блюдо можно долго хранить в прохладном месте.

*Желудок бараний 500, баранина 1950, чеснок 10, перец 0,5, лист лавровый 0,2, соль 20.*

### *12. Картофель печеный в кожуре с огуречным рассолом*

Хорошо промытые, одинаковые по размеру клубни картофеля кладут на сковороду или противень, посыпают солью, помещают в духовку и пекут до готовности. Печеный картофель подают с огурцами, нарезанными дольками или квашеной капустой, заправленной растительным маслом.

*Картофель 230, огурцы 50, рассол огуречный 50 или капуста квашеная 75, масло растительное 10, соль.*

### *13. Кавын игерчи (оладьи из тыквы)*

Очищенную тыкву натирают на терке, добавляют муку, взбитые с молоком яйца, сахар, соль, соду, и все хорошо перемешивают деревянной ложкой. Жарят оладьи на топленом или растительном масле. Подают к столу со сметаной.

*Тыква 250, мука пшеничная 50, молоко 30, яйцо 1/5 шт., сахар 15, масло топленое или растительное 15, сметана 30, соль, сода.*

### *14. Сухан нимри (луковое пюре)*

Очищенные картофель и лук отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку, заправляют горячим молоком, сливочным маслом, солью, перцем, хорошо взбивают. Подают с кислым молоком или сметаной.

*Лук репчатый 250, картофель 125, молоко 30, масло сливочное 10, перец черный молотый, соль.*

### *15. Каша пшенная с грибами*

Сушеные грибы промывают, замачивают в теплой воде на час, затем отваривают в той воде, в которой они были замочены. Готовые грибы мелко рубят ножом или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, соединяют с процеженным грибным бульоном, солят, кипятят и всыпают промытое пшено. Кашу варят на слабом огне до загустения, затем ставят упревать в водяную баню. Подают с поджаренным на растительном масле нашинкованным луком.

*Грибы сушеные 10, пшено 80, лук репчатый 55, масло растительное 15, соль.*

### *16. Лепешки с чесноком*

В теплой воде разводят дрожжи, кладут соль, сахар, растительное масло, всыпают просеянную муку и замешивают не очень крутое тесто. Раскатывают круглые лепешки толщиной в 1,5 см, дают расстояться 40 минут. По середине каждой лепешки делают небольшое сквозное отверстие и жарят на разогретой сковороде с растительным маслом до румяной корочки, после чего доводят лепешки до готовности в духовке. Чеснок толкут с солью, разводят кипяченой водой, процеживают в марлю и полученным соусом смазывают лепешки. Подают с кислым молоком.

*Для теста: мука пшеничная 80, вода 30, дрожжи 5, сахар 5, масло растительное 5, чеснок 3, масло растительное (для обжаривания) 10, соль.*

### *17. Пирогсо щавлем*

Для приготовления фарша щавель перебирают, промывают и кладут в холодную воду на 20–30 минут. После этого зелень опять промывают в большом количестве воды. Затем зелень шинкуют мелко соломкой или рубят и кладут в посуду, заправляют сахаром, солят, хорошо перемешивают и припускают в собственном соку. Начинку из щавеля кладут в подготовленное дрожжевое тесто, пирогу придают полукруглую форму, защипывают, сверху смазывают маслом и выпекают.

*Для теста: мука 415, соль 5, дрожжи 10, яйцо 1/2 шт., жир 10, соль; для начинки: щавель 850, сахар 100, масло 50, соль.*

### *18. Хуплу со свининой и картофелем*

Готовят дрожжевое тесто, раскатывают, кладут на него фарш: свиное сырое мясо, картофель, нарезанный мелкими кубиками, рубленый репчатый лук, заправленный солью и специями. Пирог защипывают, придают форму полумесяца и выпекают.

*Мука 410, сахар 15, дрожжи 15, яйцо 1/5 шт., мясо свиное 400, картофель 200, лук репчатый 100, перец, соль.*

### *19. Рыбный пирог*

На раскатанное дрожжевое тесто толщиной 0,7–1 см кладут

слой промытой крупы, слой репчатого лука и сверху нарезанную свежую рыбу. Солят, перчат, покрывают слоем теста и выпекают. Готовый пирог смазывают сливочным маслом.

*Рис 50, рыба 400, лук репчатый 40, соль 5, перец; для теста: мука 460, сахар 20, дрожжи 15, жиры 15, яйцо 1/2 шт., соль.*

## *20. Пирожки из соленых огурцов*

Дрожжевое тесто тонко раскатывают лепешками толщиной 0,8–10 мм. На середину лепешки кладут начинку, приготовленную из соленых огурцов, заправленных пассированным луком. Пирожкам придают форму полумесяца и края защипывают. Пирожки ставят в теплое место для расстойки. Через 10–15 минут их смазывают яичным льезоном и выпекают. Готовые пирожки смазывают маслом. Начинку готовят так: соленые огурцы среднего размера промывают, удаляют сердцевину, мелко шинкуют кубиками, жарят на сковороде до полуготовности, затем добавляют пассированный репчатый лук и жарят до готовности.

*Для теста: мука 415, сахар 40, маргарин 45, меланж 50, вода 110, соль 7;*

*для начинки: огурцы соленые 450, лук репчатый 100, жир для смазывания листов 25, масло сливочное 60.*

## *21. Сладость*

Из перебранной и промытой калины выжимают сок, соединяют с солодом, кладут в глубокую толстенную посуду, добавляют небольшое количество воды и под крышкой упревают в духовке. Перед подачей вливают сок калины. При приготовлении этого блюда вместо солода можно использовать мед и сахар.

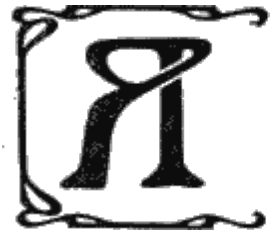
*Калина 100, сахар, мед или солод 100, вода 30.*

## *22. Салат по-чувашски с медом*

Сырую тыкву нарезают мелкими кубиками, смешивают с медом, дают постоять 35–40 минут. Очищенные от семян яблоки, репу или брюкву нарезают мелкими кубиками, соединяют с тыквой, хорошо перемешивают.

*Тыква 75, брюква или репа 50, яблоки 70, мед 30.*

# Якутская кухня




Якутская национальная кухня очень своеобразна. Основным блюдом является второе (мясное или рыбное). Из мясных продуктов употребляют главным образом оленину, конину, свинину, говядину — преимущественно в натуральном виде.

Основные приемы тепловой обработки мяса — варка и жарение.

Очень любят якуты блюдо из свежей или мороженой рыбы — так называемую строганину, которая подается обычно с острым соусом.

Суровые климатические условия обусловили привычку к плотным гарнирам, главным образом из круп и макаронных изделий. Овощи в Якутии мало распространены.

Значительное место в питании занимает молочная пища: молоко, творог и блюда из них. Из молочных продуктов якуты готовят превосходные напитки — кумыс и сорит.

В большом ходу чай по-якутски с молоком.

# Рецепты блюд якутской кухни

## *1. Суп по-якутски (сэлиэйдээхмшин)*

Конину (крупным куском) заливают холодной водой, варят до готовности и процеживают. В небольшом количестве остывшего бульона размешивают муку так, чтобы не было комков. Затем эту смесь вводят в бульон, мясо мелко нарезают, заправляют сырым луком и подают к супу отдельно.

*Конина 120, мука 30, лук 30, соль.*

## *2. Похлебка из субпродуктов*

Подготовленные и обработанные сердце, печень, почки нарезают средними кубиками и отваривают, затем вводят картофель и доводят похлебку до готовности. Заправляют пассированным луком и специями по вкусу.

*Сердце 100, печень 50, почки 50, картофель 70, лук репчатый 50.*

## *3. Уха из карася*

Обработанную рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и продолжают варить при слабом кипении. В конце варки добавляют специи и молоко. Отдельно подают карася. При подаче уху посыпают зеленым луком.

*Карась свежий 150, вода 300, молоко 15, лук зеленый 5, специи, соль.*

## *4. Ойогос (вареное мясо)*

Грудинку (лучше всего жеребятины или конины) отваривают до тех пор, пока в месте прокола не будет выделяться светлый или чуть розоватый сок. Затем мясо нарезают на порции (с косточкой) и подают в горячем или холодном виде.

## *5. Строганина из рыбы*

Мороженую рыбу (омуль, чир, нельма) строгают ножом, получая тонкую стружку. Подают строганину с горчичным соусом. Соус готовят так: готовую горчицу, уксус, соль, перец смешивают, растирают и разводят холодной кипяченой водой.

### *6. Соломат*

Молоко доводят до кипения, вводят в него при непрерывном помешивании муку, сметану, а когда масса снова закипит, заправляют сливочным маслом и солью. Подают сразу в горячем виде.

*Молоко 100, сметана 200, мука 25, масло сливочное 25, соль.*

### *7. Куэрчэх*

В посуду (на 1/3 ее объема) наливают холодные сливки или сметану, добавляют подготовленную бруснику, сахарный песок и все хорошо взбивают в густую, пышную и устойчивую пену. Напитка готовят немного: его можно хранить не более 1,5–2 часов.

*Сливки (30 %-й жирности) 900, сахарный песок 100, брусника 50.*

### *8. Бутугас*

В кипящую пахту, оставшуюся после сбивания масла, при непрерывном помешивании всыпают муку и варят 5–7 минут, затем вливают брусничный сок и вновь доводят до кипения. Подают горячим как самостоятельное блюдо.

*Пахта 900, мука 100, брусника 100.*

### *9. Керчик*

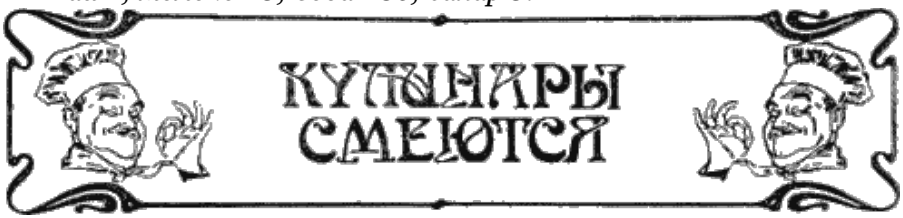
Для приготовления этого блюда используют сливки только 30 %-й жирности. Их смешивают с натуральными ягодами (в основном брусникой или клюквой) и взбивают до пенообразного состояния. Подают керчик в креманках.

*Сливки (30 % — й жирности) 500, ягоды свежие или варенье 50.*

### *10. Чай по-якутски*

В кипящую воду кладут чай, вливают молоко и напиток доводят до кипения.

*Чай 2, молоко 25, вода 180, сахар 5.*




### *Мороженое-гигант*

*Торт-мороженое весом в 3309 килограммов был приготовлен для праздника, посвященного столетнему юбилею шведской газеты «Свенска дагбладет». Несмотря на теплый день, торт не успел растаять: ведь на торжественном обеде присутствовало 30 тысяч гостей.*

### *К славе — через сковородку*

*В погоне за славой англичанин Тони Стоп-пани приготовил омлет из 5600 яиц, для которого понадобились также 4 килограмма соли, 50 килограммов лука и 51 килограмм бекона. Омлет жарился в специальной сковородке глубиной свыше 30 сантиметров.*

### *О вкусах не спорят*

*В австралийском городе Брисбене состоялся конкурс поваров. Первую премию на этом смотре кулинарного искусства получил 25-летний Джон Кокорен.*

*После закрытия конкурса судьи и дегустаторы поинтересовались у победителя, где он работает и по каким рецептам готовил блюда. Джон с гордостью сообщил, что трудится на местной фабрике по изготовлению… корма для свиней. Рецепты он позаимствовал из практики своего предприятия.*

### *Сегодня в меню аллигатор-фри*

*Мсье Феликс, парижский ресторатор, решил завоевать сердца гурманов невиданным доселе меню. «Только у нас: суп из морских змей, паштет из носорога, аллигатор-фри в соусе из амазонских трав», — гласила реклама. Желающих продегустировать экзотические блюда оказалось в достатке. Не убыло их на второй и на третий день. Когда неделю спустя корреспондент одной из парижских газет осведомился у повара, где он достает столько носорогов и аллигаторов, тот спокойно ответил, что, когда кончаются аллигаторы, он просто открывает банки с тушеной говядиной.*

### *Пулемет на десерт*

*Банкет был устроен в роскошном зале ресторана вашингтонской гостиницы. Как и в прошлые годы, было произнесено много речей, много съедено и немало выпито. Но вот к самому концу подали фигурное мороженое: глазированный шоколадным кремом… крупнокалиберный пулемет. Оригинальное угощение гости встретили одобрительными восклицаниями! Остается добавить, что то был традиционный банкет для сотрудников Федерального бюро расследований.*

### *Кулинарный рекорд*

*Пегги Снайдер, повариха одного из ресторанов в Питтсбурге (штат Канзас), утверждает, что ей принадлежит мировой рекорд: беспрерывно в течение 111 часов Пегги готовила еду, выдав «на-гора» 6363 блина, 2460 яичниц и 915 котлет. Пегги намеревалась, правда, проработать 140 часов подряд, но владелец ресторана умерил ее энтузиазм, когда качество пищи стало заметно ухудшаться.*

### *Рекорд сквозь слезы*

*Мировой рекорд буквально сквозь слезы был поставлен на рынке в Берне (Швейцария): 18-летний ученик повара Конрад Герстер за 51 минуту очистил 17 кг 740 г лука. Тем самым он превзошел на 900 г прежнее достижение, принадлежавшее его соотечественнику Антону Одерматту. Сколько слез пролил каждый из рекордсменов, пресса не сообщает.*

## *Змеиный суп*

*Змеиный суп считается деликатесом в ресторанах Гонконга. Спрос на это изысканное блюдо настолько велик, что каждый месяц в Гонконг привозят около 60 тысяч змей из разных азиатских стран.*

# Адыгейская кухня

ДЫГЕЙСКАЯ КУХНЯ

Адыгейская кухня — кухня острых блюд, приготовляемых с применением всевозможных приправ, специй, пахнущих трав, перца, чеснока, чесночной соли, причем не только к мясным блюдам, но даже и к кисломолочным (самоквасы).

Самый распространенный продукт — мясо, баранина, птица, говядина. Свинина, конина не употребляются вообще. Особенным спросом пользуется мясо индейки, из которой готовят вторые блюда — тхэчетщине и тхэчетлибжь. «Тхэ-чет» в переводе на русский язык означает «божья курица». Больше всего любят адыгеи блюда из натурального мяса. Рыбопродукты практически не употребляются.

Все вторые блюда, заправки для первых блюд, соусы готовятся только на сливочном масле. Бараний, говяжий, свиной жиры в адыгейской кухне почти не употребляются.

Из гарниров чаще всего употребляются крупы (пшенная и кукурузная). Макаронные изделия не распространены. Кашу варят вязкой, формуют кирпичиком и нарезают тонкими ломтиками. Часто такая каша заменяет хлеб, а вообще хлеб потребляется преимущественно белый. Чрезвычайно богат ассортимент мучных изделий. Широко применяется фасоль.

Молочные продукты очень своеобразны, популярен адыгейский сыр.

Адыгеи любят на десерт пить чай, особенно зеленый, причем этот чай готовится с молоком, солью, перцем.

# Рецепты блюд адыгейской кухни

## *1. Лепс (бульон с картофелем)*

Говядину (грудинку) рубят на кусочки, закладывают в котел, заливают водой и варят до полуготовности. Затем добавляют очищенный и нарезанный дольками картофель. По готовности заправляют поджаренным на сливочном масле луком вместе с перцем красным молотым и тертым чесноком.

*Говядина 160, картофель 20, чеснок 5, лук 25, масло сливочное 5, соль, специи, зелень, соль.*

## *2. Дженчыпс (суп с фасолью и рисом)*

Фасоль промывают, заливают водой и варят до полуготовности. Затем добавляют молоко, дают закипеть и кладут рис. Варят 20–25 минут на слабом огне, заправляют зажаркой. Зажарку готовят так: на топленом или сливочном масле поджаривают лук, добавляют по вкусу молотый красный перец, молотую кинзу и быстро растирают с маслом, чтобы не подгорел.

*Фасоль 50, вода 250, молоко 120, рис 25, масло сливочное 25, соль с чесноком; для зажарки: масло сливочное 10, лук репчатый 25, кинза 5, перец красный молотый.*

## *3. Дэшхолэпс (суп с фасолью и орехами)*

Фасоль отваривают до мягкости. Готовят зажарку, кладут ее в фасоль и доливают воду. Когда вода закипит, помещают очищенные и размятые орехи. Дают покипеть еще несколько минут, посыпают зеленью и солят по вкусу.

*Фасоль 100, орехи 100, масло сливочное 10, лук репчатый 25, кинза 5, перец красный молотый, соль.*

## *4. Натрыфыпс (суп из толченой кукурузы)*

Толченную в ступке кукурузу просеивают, промывают и засыпают в кипящую воду. Добавляют фасоль. Когда кукуруза и фасоль готовы, подливают молоко, солят, доваривают 2–3 минуты

и заправляют зажаркой.

*Кукуруза 100, фасоль 50, молоко 250, масло сливочное 10, лук репчатый 25, кинза 5, перец красный молотый, соль.*

### *5. Гуашуалибж (жаркое из сердца, печени, легких и почек)*

Репчатый лук нарезают и обжаривают на топленном масле, затем подсыпают молотый красный перец и кинзу. В приготовленную зажарку (описание см. выше) кладут промытое в холодной воде и разрезанное на мелкие куски мясо, добавляют чесночную соль, перемешивают и поджаривают. Затем подливают немного воды и под крышкой жарят на слабом огне до готовности.

*Печень 100, сердце 75, почки 50, легкие 50, масло сливочное 40, лук репчатый 75, чесночная соль, кинза, перец красный молотый.*

### *6. Лилибж (жаркое)*

Говядину или баранину нарезают кусочками по 30–40 г. Кладут мясо в приготовленную зажарку (описание см. выше), перемешивают, подливают воду, накрывают крышкой и тушат. В конце заправляют солью с чесноком и тушат на слабом огне до образования сока.

*Мясо 150, лук репчатый 40, масло топленое 10, перец красный молотый, кинза, соль чесночная.*

### *7. Лищкпс (гуляш)*

Нарезанное ломтиками мясо кладут в кастрюлю, в которой на топленом масле жарился лук **с**молотым красным горьким и сладким перцем, молотой кинзой, добавляют чесночную соль, перемешивают, плотно закрывают крышкой и кипятят на слабом огне до испарения воды. Если мясо не сварилось, добавляют еще немного кипятка. Когда мясо готово, подливают приготовленный на холодном бульоне раствор из тертого пшена со свежим или сушеным красным перцем. Все перемешивают и дают прокипеть с открытой крышкой 15–20 минут.

*Мясо говядины, баранины 150, масло топленое 20, лук репчатый 40, соль чесночная, кинза, перец красный молотый.*

### *8. Лищеепап (шашлык по-адыгейски)*

Мякоть баранины нарезают небольшими кусками по 60–80 г, отбивают, нанизывают на шампур и жарят над раскаленными углями, все время переворачивая шампуры и поливая раствором соли с чесноком и красным перцем. Обжаривают до румяной корочки. Затем перекладывают мясо в кастрюлю с зажаркой, подливают немного бульона и тушат до готовности. Подают с крутой пшенной или кукурузной кашей.

*Баранина 200, масло сливочное 20, лук репчатый 50, кинза 5, соль чесночная, перец красный молотый.*

### *9. Чэтлибж (жареная курица)*

Чэтлибж готовят обычно из молодых кур или цыплят. Тушку рубят на части, кладут в зажарку, перемешивают, кастрюлю накрывают крышкой и дают прокипеть 10 минут. Добавляют чесночную соль, подливают немного воды и дают покипеть до ее испарения, пока не останется немного сока и масла, и тогда чэтлибж готов.

*Курица 1 шт., лук репчатый 150, масло топленое 150, перец красный молотый, соль чесночная, кинза.*

### *10. Плов по-адыгейски*

Пшенную крупу, помешивая, поджаривают на огне или в духовке до розового цвета, затем ее перетирают ладонями и, промыв холодной водой, опускают в кипящее молоко. Немного солят и варят на слабом огне около часа, плотно закрыв крышку. Когда плов почти готов, делают углубление и кладут туда сливочное масло, мед по вкусу и доводят до готовности. После этого сбрызгивают холодной водой, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь еще на 10 минут.

*Пшено 50, масло сливочное 15,чед 10, соль.*

### *11. Тхачупхапх (плов-лапша по-адыгейски)*

Из муки, соли, яиц и воды замешивают тесто, раскатывают тонко лепешку, нарезают лапшу и сушат в духовке. Затем полученную лапшу опускают в небольшое количество кипящей воды, чтобы вода полностью впиталась. Одновременно кладут сливочное масло и варят до готовности на слабом огне. Можно готовить плов-лапшу и с сахаром. Подают с кислым молоком и со

сметаной.

*Лапша 50, масло сливочное 15, сахар, соль по вкусу.*

## *12. Бахъсымэ (напиток)*

Просеивают кукурузную муку, заваривают кипятком и подсушивают на противнях до коричневого цвета, затем крошат и добавляют пшеничную муку и сахар. Все заливают водой и выдерживают 3 дня. Затем разливают в графины и охлаждают.

*Мука кукурузная 280, мука пшеничная 30, сахар 100, вода.*

# Еврейская кухня

Традиционная еврейская кухня уходит корнями вглубь веков. В пищу употребляется говядина, баранина, куры, гуси. Для приготовления мясных блюд используется только говяжий или гусиный жир. Вторые мясные блюда готовят как из натурального, так и из рубленого мяса.

Из первых блюд наиболее широко распространены бульоны, которые обычно варят из говядины (вареное мясо используют для приготовления блинчиков) или из птицы. При изготовлении бульонов в воду кладут целый сырой лук, который после процеживания удаляют. Бульоны перед подачей заправляют сахаром из расчета 2–3 г на порцию. Варят также картофельные супы, бобовые, молочные. В летнее время любят готовить холодный красный борщ, а также холодный сладкий борщ.

Из вторых мясных блюд наиболее распространенным является тушеная говядина с кисло-сладким соусом, куда входит лук репчатый, мед, медовый пряник, сухари из черного хлеба, сахар, уксус и изюм. Особо любимы фаршированные гусиные шейки, где для фарша используют муку, сырой гусиный жир и репчатый лук.

Одна из типичнейших для еврейской кухни закусок — форшмак. Кстати, это блюдо может употребляться и не только как закуска, но и как основное блюдо на завтрак, обычно с отварным картофелем. Форшмак — означает «закуска», «еда перед едой», «предвкушение».

Из овощных блюд широко известны тушеная морковь (цимес), тушеный картофель с сушеными фруктами, картофельные оладьи, свекольная запеканка, гороховое пюре и др.

В ассортименте национальных блюд занимает место и такое блюдо, как «кугели». Готовят его из лапши, картофеля, свеклы, риса.

Много готовится различных мучных блюд — мандалах, фарфельки, запеканка из мацы, кнедли из мацы и пр. Маца — национальный вид хлеба, который готовится из воды и муки без соли.

Молоко в еврейской кухне очень популярно. В ходу всевозможные пресные молочные блюда, разварные полужидкие молочные каши.

Пряности применяются ограниченно (лук, чеснок, хрен, укроп, черный перец, гвоздика, корица, имбирь).

Наиболее применяемые методы тепловой обработки — отваривание, припускание, тушение, обязательное наплитное, с добавлением воды, под крышкой. Духовка используется крайне редко.

Любимое тесто в еврейской кухне — пресное, песочное или крохкое, но не масляное, а яичное, т. е. его основу (50 % от веса муки) составляют яйца, причем чаще всего одни желтки. В кондитерских изделиях характерно также сочетание меда и сахара, причем в равной пропорции.

# Рецепты блюд еврейской кухни

## *1. Айерцвибеле (салат из яиц и лука)*

Очищенный лук мелко шинкуют, солят и оставляют на 20–30 минут, чтобы уменьшилась горечь. Сваренные вкрутую яйца нарезают крупными ломтиками и смешивают с луком и гусиным жиром, а затем солят и перчат.

*Яйцо 2 шт., лук репчатый 30, жир гусиный 20, перец черный молотый, соль.*

## *2. Рубленые яйца с пассированным репчатым луком*

Сваренные вкрутую яйца мелко рубят и смешивают с предварительно рубленым и спассированным репчатым луком. Добавляют соль и перемешивают. При подаче поливают растопленным гусиным жиром и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

*Яйцо 2 шт., лук репчатый 30, жир гусиный 20, соль.*

## *3. Салат из свежих огурцов с гусиным жиром*

Свежие огурцы очищают от кожицы и нарезают тонкими кружками. Кладут в салатник и посыпают солью. Украшают ломтиками сваренных вкрутую яиц, поливают растопленным гусиным жиром и посыпают нашинкованным зеленым луком.

*Огурцы 75, яйцо 1 шт., лук зеленый 15, жир гусиный 20, соль.*

## *4. Редька с гусиным жиром*

Редьку очищают, измельчают на терке с крупными отверстиями, смешивают с мелко рубленным репчатым луком (его можно также спассировать и охладить), растопленным гусиным жиром и солью. Все хорошо перемешивают и при подаче посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

*Редька 100, лук репчатый 40, жир гусиный 20, лук зеленый 5, соль.*

## *5. Форшмак*

I вариант. Филе соленой сельди, предварительно вымоченное в кипяченой воде или чае с молоком, пропускают через мясорубку вместе с черствой булкой, рублеными белками яиц, репчатым луком и яблоками. К этой массе добавляют растительное масло, уксус, растертый с желтками яиц сахар, черный молотый перец, горчичный порошок и тщательно вымешивают. Выкладывают в селедочницу, разравнивают и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

*Сельдь соленая 50, хлеб белый 15, масло растительное 10, яйцо 1/5 шт., яблоки 20, лук репчатый 20, сахар 5, уксус 9 %-ный 10, перец черный молотый, лук зеленый 5, горчичный порошок 1.*

II вариант. Филе вымоченной соленой сельди вместе с замоченной в молоке черствой булкой пропускают через мясорубку. Добавляют мелко рубленный спассированный репчатый лук и смешивают. Вводят сырые яичные желтки, соль (если нужно по вкусу), молотый черный перец, мускатный орех, взбитые белки и все перемешивают. Выкладывают на смазанную растительным жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разравнивают поверхность, смазывают ее сметаной, посыпают молотыми сухарями и сбрызгивают маслом. Запекают в жарочном шкафу. При подаче поливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

*Сельдь соленая 50, хлеб белый 15, масло растительное 10, масло сливочное 10, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 20, сметана 30, перец черный молотый, орех мускатный.*

## *6. Печень рубленая*

Говяжью печень промывают, удаляют желчные протоки и пленку. Отваривают в бульоне или воде с добавлением корня петрушки, моркови, репчатого лука. Белый черствый хлеб замачивают в холодной воде и отжимают от влаги. Репчатый лук мелко рубят и пассируют на гусином жире до готовности. Подготовленную печень вместе с белым хлебом пропускают через мясорубку, добавляют пассированный репчатый лук, соль, молотый перец. Все хорошо перемешивают. При подаче изделие формуют: то ли в виде лепешки, то ли в виде батончика, оформляют нарезанными кружочками сваренных вкрутую яиц и посыпают нашинкованным зеленым луком.

*Печень говяжья 50, хлеб белый 10, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 10, лук зеленый 10, жир гусиный 10, перец черный молотый, соль.*

## *7. Гриви (гусиные шкварки с луком)*

Обработанную гусиную кожу вместе с жиром нарезают на кусочки по 30–35 г, посыпают солью и перемешивают. Кладут в сотейник слоем 5–6 см, накрывают крышкой и жарят на слабом огне до полуготовности, периодически помешивая. Репчатый лук мелко рубят, смешивают его со шкварками и продолжают жарить до готовности, следя, чтобы он не подгорел. При подаче шкварки с луком поливают растопленным гусиным жиром.

*Жир гусиный 100, лук репчатый 75, соль.*

## *8. Рыба фаршированная*

I вариант. Рыбу (щуку, карпа, сазана, леща, толстолобика) очищают от чешуи, удаляют плавники и срезают голову, удаляют жабры, глаза. Не разрезая брюшка, очищают тушку от внутренностей, тщательно промывают и нарезают на порции кругляшом. Вырезают (со стороны спинки и хвостовой части) мякоть, оставляя неповрежденной кожу. Черствый белый хлеб замачивают в холодной воде, а затем отжимают. Мякоть рыбы смешивают с подготовленным хлебом и пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный репчатый лук, яйца, растительное масло, соль, сахар, молотый перец. Тщательно перемешивают, а затем слегка взбивают. Этим фаршем начиняют места, освобожденные от мякоти рыбы, и полость головы. В сотейник (кастрюлю или гусятницу) кладут одним слоем нарезанные тонкими кружками свеклу, морковь, репчатый лук, а на них часть порций рыбы, положив сверху нарезанные соломкой морковь, свеклу, лук. Так укладывают несколько слоев. Добавляют соль, перец душистый, промытую шелуху двух-трех луковиц. Заливают холодной водой (она должна полностью покрыть куски рыбы) и варят на слабом огне два часа при слегка открытой крышке, периодически снимая пену. По готовности шелуху лука удаляют, рыбу охлаждают до комнатной температуры и ставят в холодильник для застывания бульона и превращения его в желе. При подаче кладут порционный кусок вместе с овощами. Отдельно подают соус-хрен.

*Рыба 1 кг, хлеб белый 100, лук репчатый 350, яйцо 2 шт., масло растительное 30, сахар 10, свекла 300, морковь 200, соус хрен, перец душистый горошком, соль.*

II вариант. Щуку очищают от чешуи, удаляют жабры, плавники, хвост, голову, внутренности и нарезают поперек на порции кусками шириной по 1,5–2 см. Из каждого куска удаляют

мякоть, не повредив при этом кожу. Кости удаляют, мякоть щуки очень мелко рубят, добавляют мелко измельченный лук, толченые сухари, натертый хрен и сырой белок. Перечисленные компоненты перемешивают до образования однородной пышной массы, солят по вкусу и плотно начиняют массой кожу щуки, придав кускам их первоначальный вид. Фаршированные куски рыбы кладут в плоскую посуду (сотейник, кастрюлю) и заливают процеженным крепким отваром, в котором варились овощи с головой, костями, хвостом и плавниками щуки. Добавляют в отвар нарезанный тоненькими кружочками репчатый лук, перец горький горошком, перец душистый горошком, лавровый лист, соль. Кастрюлю прикрывают, но не плотно, и варят рыбу на слабом огне в течение часа. Когда рыба сварится, ее не вынимают из бульона до тех пор, пока совершенно не остынет. Затем выкладывают на блюдо и заливают бульоном, протертым вместе с луком сквозь густое сито. Блюдо ставят в холодильник, чтобы соус превратился в желе. Подают с соусом-хрен со свеклой.

*Щука 1 кг, лук репчатый 300, сухари толченые 40, сухари 5, белок сырой 1 шт., свекла 100, морковь 50, петрушка (корень) 30, перец душистый и перец горький по 5 горошин, лист лавровый, соус-хрен 20, соль.*

## *9. Кнейдлих (клецки) из манной крупы*

Яичные желтки тщательно размешивают со сливочным маслом, добавляют манную крупу и втирают ее в подготовленную массу, затем добавляют по вкусу соль и взбитые в крутую пену яичные белки. Всю массу снова тщательно вымешивают. Клецки опускают ложечкой в кипящий бульон и варят приблизительно 15 минут.

*На 4 порции: яйцо 2 шт., масло сливочное 100, крупа манная 100, соль.*

## *10. Жнейдлих (клецки) из мацы*

Размоченную в воде мацу, яйца, гусиный жир, размешивают с водой, добавляют молотый перец, соль, хорошо перемешивают, вводят крупно толченную мацу и размешивают так, чтобы из массы можно было делать кнейдлихи величиной с грецкий орех. Оставляют на 2 часа, а после этого варят в бульоне.

*На 4 порции: маца 1 шт., яйцо 4 шт., жир гусиный 40, вода 30, перец молотый, соль.*

### *11. Мандалах (изделие из теста)*

Яйца размешивают с мукой, добавляют соль, вымешивают тесто и раскатывают его очень тонко. Затем из теста вырезают разные фигурки бросают в кипящий жир и жарят в нем до золотистого цвета. Вынимают, охлаждают и подают к бульону.

*На 4 порции: яйцо 1/5 шт., мука 120, жир говяжий топленый 60.*

### *12. Фарфельки (изделие из теста)*

Из муки, яиц и воды замешивают очень крутое тесто, измельчают его на терке с крупными отверстиями и высыпают на смоченный водой противень. Противень помещают в нагретую духовку и слегка подрумянивают тесто. Затем подрумяненные фарфельки смешивают с подрумяненным на гусином жире мелко нарезанным репчатым луком, заливают слегка соленой водой и ставят в духовку на 25–30 минут. Готовые фарфельки подают с горячим бульоном.

### *13. Бабка из мацовой муки*

Мацу пропускают через мясорубку. Яйца размешивают, взбивают, добавляют холодную воду, растительное масло, соль, всыпают мацовую муку и размешивают до консистенции сметаны. Форму нагревают до накаливания в духовке, смазывают растительным маслом, а затем вливают туда подготовленную смесь и пекут 20 минут. Подают к бульону, а также как самостоятельное блюдо.

*Мука из мацы 150, яйцо 5 шт., вода 170, масло растительное 20, соль.*

### *14. Оладьи из мацы*

Мацу мелко крошат, кладут в дуршлаг, вливают туда горячую воду и дают маце размякнуть, затем ее перекладывают в посуду, солят, вбивают туда яйца, размешивают и жарят на растительном масле или гусином жире в форме оладьев.

*Маца 100, яйцо 2 шт., соль.*

### *15. Кугель (запеканка из мацы)*

Мацу ломают на большие куски и слегка сбрызгивают водой. Желтки разбалтывают, а белки отдельно взбивают. Мацу смешивают с желтками, жиром, взбитыми яичными белками, солят, перчат. Всю эту массу выкладывают в смазанную жиром и посыпанную тертой булкой посуду и ставят в нагретую духовку на 30 минут. Подают с бульоном.

*На 500 г мацы, яйцо 6 шт., жир куриный или гусиный 150, булка тертая 20, перец черный молотый, соль.*

### *16. Кугель из лапши*

Лапшу отваривают, промывают, пассируют на курином или гусином либо говяжьем жире, заливают отдельно взбитыми яичными белками и разболтанными яичными желтками, солят, перчат и доводят до готовности под крышкой еще 3–4 минуты.

Можно приготовить также сладкий кугель, заменив куриный жир на сливочное масло и добавив мелко нарезанные яблоки и сахар.

*На 4 порции: лапша 120, яйцо 2 шт., жир 60, перец черный молотый, соль.*

### *17. Бульон куриный*

Подготовленную курицу опаливают, разделывают на 6 частей, солят и оставляют на 2 часа. Морковь и петрушку (корень) очищают и мелко нарезают, лук промывают и припекают, чтобы бульон имел золотистый цвет (кожуру с лука не снимают). Подготовленную курицу и овощи заливают холодной подсоленной водой и варят на слабом огне до готовности курицы. Незадолго до конца варки в бульон добавляют чеснок, перец горошком, лавровый лист, затем бульон процеживают. Подают бульон в чашках, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки, с кнейдлихом (клецками из манной крупы), либо с мацой.

### *18. Борщ красный холодный*

Очищенную свеклу закладывают в холодную воду, добавляют уксус и отваривают почти до готовности. Затем ее вынимают, измельчают на терке с крупными отверстиями, снова кладут в

отвар, добавляют нарезанный мелкими дольками картофель, соль и доводят до готовности. В конце варки добавляют для цвета отдельно приготовленный (отжатый из сырой мелко измельченной свеклы) свекольный сок, сахар, доводят до кипения и охлаждают. При подаче в тарелку добавляют мелко нарезанные свежие огурцы, рубленые, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сметану.

*Свекла 150, картофель 100, уксус 5, сахар 5, огурцы свежие 40, яйцо 1/5 шт., лук зеленый 10, сметана 20, соль.*

### *19. Борщ сладкий холодный*

Очищенную свеклу закладывают в холодную воду, добавляют уксус и отваривают почти до готовности. Затем свеклу вынимают и измельчают на терке с крупными отверстиями, снова кладут в отвар, добавляют нарезанный мелкими дольками картофель, соль, сухофрукты и варят до готовности. Сухофрукты закладывают в зависимости от времени их варки. Вначале кладут груши, затем через 5 минут яблоки и еще через 5 минут вишню, сливу и изюм. В конце варки добавляют свекольный сок, сахар, доводят до кипения и охлаждают. При подаче в тарелку добавляют рубленые, сваренные вкрутую яйца, сметану.

*Свекла 80, картофель 60, сухофрукты 30, сахар 10, яйцо 1/2 шт., уксус 5, сметана 20, соль.*

### *20. Гусь жареный*

Подготовленную очищенную тушку гуся натирают изнутри и снаружи чесноком, растертым с солью, перцем и оставляют на сутки. Затем гуся отваривают целиком до полной готовности в специальной посуде. Во время варки гуся периодически переворачивают. Затем его вынимают (отвар оставляют на крупеник), закладывают в гусятницу, поливают собранным во время варки жиром и запекают в духовке до образования румяной корочки, периодически поливая образующимся соком. Подают с жареным картофелем и тушеной капустой.

*Гусь 1 шт., чеснок 10, перец черный молотый, соль.*

### *21. Шейки гусиные фаршированные*

Шейку гуся, хорошо вымытую и опаленную, заполняют

тщательно перемешанным фаршем, причем не очень плотно, и концы завязывают крепкой нитью. Затем обжаривают в гусятнице вместе с гусем. Перед подачей снимают и нарезают на крупные куски. Подают как самостоятельное блюдо либо с гусем, как составную часть блюда. Отдельно подают соус, приготовленный из спассированной моркови, репчатого лука, и гусиного топленого жира.

*Для фарша — 1 вариант: мука 60, каша манная 25, жир гусиный (нетопленный, мелконарезанный) 40, соль, перец черный молотый;*

*II вариант: фарш телячий либо говяжий 80, яйцо 1 шт., лук репчатый 30, булка сухая тертая 25, соль, перец черный молотый;*

*III вариант: мука пшеничная 50, лук репчатый 30, жир гусиный (нетопленный) 20, перец черный молотый, соль.*

## *22. Тефтели в кисло-сладком соусе*

Говядину пропускают через мясорубку вместе с черствой булкой и чесноком, добавляют в полученную массу сырые яйца, соль и тщательно вымешивают. Котлетную массу разделывают на тефтели весом по 12–15 г, панируют в муке и обжаривают на топленом говяжьем жире. Затем их укладывают на противень или в сотейник в один ряд, заливают подготовленным кисло-сладким соусом и тушат в духовке по готовности.

*Гарнир — картофельное пюре, отварные макароны, рис.*

Кисло-сладкий соус готовят так: молотые сухари из черного хлеба слегка поджаривают без жира, разводят их бульоном, вводят томат-пюре и варят 5–7 минут. Чернослив отваривают отдельно, сливают отвар, добавляют его в соус и проваривают еще несколько минут. Затем вводят в соус вареный чернослив без косточек, запаренный предварительно изюм, вино или уксус, сахар, соль, перец душистый горошком и кипятят еще 2–3 минуты.

*Говядина 140, хлеб белый 25, чеснок 2, яйцо 1/10 шт., сало говяжье топленое 10, мука 5, соль; для соуса: бульон 0,2 л, томат-пюре 10, чернослив 30, изюм 15, красное вино 10, или уксус 5, сахар 10, молотые сухари из черного хлеба 10, перец душистый горошком, соль.*

## *23. Жаркое кисло-сладкое*

Порционные куски говядины обжаривают на говяжьем

топленом сале до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук и продолжают жарить до приобретения луком золотистого цвета. Затем перекладывают мясо в глубокий сотейник, заливают кисло-сладким соусом и тушат до готовности. На гарнир подают жареный картофель или картофельное пюре и соленый огурец.

*Говядина 200, сало говяжье топленое 10, лук репчатый 25; для соуса: бульон 0,2 л, томат-пюре 10, чернослив 30, изюм 15, вино красное 10, или уксус 5, сахар 10, молотые сухари из черного хлеба 10, перец душистый горошком, соль.*

## *24. Жаркое говяжье по-еврейски*

Мякоть говядины (толстый край) отбивают, солят и ставят в холодное место на 1 час. Чеснок нарезают тоненькими квадратными полосками и шпигуют им мясо. В гусятнице разогревают растительное масло (лучше оливковое) и, посыпав мясо мукой и молотым перцем, обжаривают его со всех сторон так, чтобы образовалась румяная корочка. После этого кладут в гусятницу нарезанный кружками репчатый лук, подливают кипяток и тушат под крышкой, время от времени подливая кипяток. Через 40–50 минут мясо готово. Его нарезают на ломтики, укладывают на блюдо, поливают собственным соком с луком. К нему подают рассыпчатую гречневую кашу, которую также поливают соусом с луком.

*Говядина 150, лук репчатый 80, масло растительное 30, мука 5, перец черный молотый, соль.*

## *25. Чулент (мясо, запеченное с кашей и фасолью)*

Фасоль заливают охлажденной водой и оставляют на сутки. Мясо солят, оставляют на 30 минут, затем соль смывают, а мясо нарезают на порционные куски, как на гуляш и обжаривают на сковороде на гусином или курином жире. Затем добавляют в мясо предварительно слегка обжаренный на том же жире мелко нарезанный репчатый лук, крупу, размоченную фасоль, заливают водой, в которой замачивалась фасоль, солят, перчат, накрывают крышкой, ставят в горячую духовку и доводят до готовности.

*Говядина 200, крупа ячменная 80, фасоль 80, жир гусиный или куриный 20, лук репчатый 40, перец черный молотый, соль.*

## *26. Печень по-еврейски*

На подготовленные кусочки гусиного жира кладут кусочки печени, солят, туда же кладут чеснок и репчатый лук, наливают столько воды, чтобы она покрыла печень и, когда вода испарится, немного поджаривают ее с двух сторон. Затем печень вынимают из жира, отбрасывают лук и чеснок, жир немного подкрашивают красным перцем и поливают им печень при подаче.

*Печень гусиная 100, жир гусиный 20, чеснок 2, лук репчатый 30, перец молотый красный, соль.*

## *27. Цимес из моркови*

I вариант. Очищенную морковь нарезают на кружки, укладывают на сковороду с разогретым куриным жиром, добавляют мед, сахар, немного воды и тушат на слабом огне до мягкости, время от времени помешивая. Когда суповая консистенция исчезнет, добавляют по вкусу соль, сбрызгивают лимонным соком и подают как гарнир к курице из бульона или как самостоятельное блюдо.

*Морковь 200, жир куриный 15, мед 5, сахар 5, сок лимонный 5, соль.*

II вариант. Морковь нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают на масле в сотейнике, заливают водой так, чтобы она слегка покрыла морковь и тушат до полуготовности. Затем добавляют запаренные предварительно изюм и чернослив без косточек, сахар, соль и тушат до готовности.

*Морковь 200, масло сливочное 10, сахар 5, изюм 10, чернослив 10, соль.*

III вариант. Готовят так, как описано во втором варианте, но вместе с изюмом и черносливом закладывают 6–8 шт. кнейдлих, дают закипеть и доводят все вместе до готовности.

## *28. Цимес картофельный*

Очищенный картофель нарезают кружками, укладывают на сковороду, добавляют размоченную мякоть чернослива, мед, сахар, жир, заливают водой, в которой замачивали чернослив и тушат на слабом огне, постоянно помешивая. Блюдо готово тогда, когда исчезнет суповая консистенция, а картофель приобретет цвет сливы. Заправляют блюдо щепоткой мускатного ореха, солью. Подают как гарнир к жареному гусю или как самостоятельное блюдо.

*Картофель 250, чернослив 100, мед 10, сахар 5, жир куриный*

*10, орех мускатный, соль.*

## *29. Крупеник по-еврейски*

Очищенные и хорошо промытые гусиные потроха (лапки гуся опалить, снять шкуру) закладывают в кипящую воду, отваривают до готовности, охлаждают, отделяют мясо от костей и снова кладут в отвар. Перебранную крупу всыпают в отвар и варят до готовности. Предварительно отваривают почти до готовности белые сушеные грибы. Морковь, петрушку (корень), свеклу измельчают на терке с крупными отверстиями, лук репчатый режут полукольцами, заливают овощи водой, добавляют нарезанные соломкой грибы и варят до готовности. Отвар с вареными овощами и грибами добавляют к отвару с кашей и потрохами, заправляют по вкусу солью и молотым перцем, доводят до кипения, снимают с огня и посыпают зеленью петрушки. Подают в суповой вазе, в которую кладут также предварительно отваренную фасоль.

*Гусиные потроха с одного гуся, белые сушеные грибы 30, морковь 60, петрушка 40, свекла 50, лук репчатый 40, крупа перловая 200, фасоль 50, зелень петрушки 10, перец черный молотый, соль.*

## *30. Ушки Хамана (изделие из теста)*

Из муки, слегка распущенного сливочного масла, сахара, толченых орехов и яиц замешивают тесто, раскатывают его на хорошо посыпанной мукой доске и, пользуясь формой, вырезают равнобедренные треугольники со стороной 6 см. На каждый треугольник кладут повидло, смешанное с сахаром, корицей и поднимают концы теста, получив, таким образом, пирамиду. Боковые ребра пирамиды слепливают, а стенки пирамиды смазывают яйцом, смешанным с небольшим количеством воды. Пирамидки выкладывают на противень, посыпанный мукой и пекут в хорошо разогретом духовом шкафу 30 минут.

*На 50 шт.: мука 200, сахар 200, масло сливочное 200, очищенные орехи 50, яйца 2 шт., повидло 150, сахар 10, корица.*

## *31. Струдель*

Тщательно размешивают сливочный маргарин (или масло) с

яйцами, сахаром, солью и содой. Затем добавляют творог, муку, замешивают тесто и ставят в холодильник на 10–12 часов, затем тесто раскатывают в очень тонкий четырехугольный пласт (толщиной 1 мм). Начинку готовят так: смешивают вместе очищенные, молотые орехи, сахар, изюм, вишневое варенье без сиропа, лимоны (предварительно отваренные 1 минуту в кипятке и пропущенные через мясорубку) измельченную на терке черствую булку без корки. Начинку делят на 5 частей Раскладывают ее на каждую порцию теста и заворачивают рулетом. Кладут в посуду и заливают растительным маслом слоем 1,5–2 см. Залитый маслом струдель должен постоять 2 часа. Затем струдель выкладывают на противень, ставят в духовку и выпекают 30–35 минут.

*Для теста: мука 400, маргарин 200, творог 250, яйцо 2 шт., соль 2, сода 2, сахар 100; для начинки: орехи очищенные 200, сахар 400, изюм 300, вишневое варенье 50, лимон 3 шт., тертая булка 400, масло растительное для заливки и смазывания 350.*

## *32. Бисквит с корицей*

В желтки (1/2 от нормы), тщательно отделенные от белков, кладут сахар (s от нормы) и венчиком растирают массу добела. Затем, не переставая растирать массу, постепенно добавляют желтки и все это растирают до тех пор, пока не исчезнут крупинки сахара и масса не увеличится в объеме примерно в 3 раза. Одновременно в другой посуде взбивают белки. Вначале их взбивают медленно, а затем постепенно темп взбивания увеличивают. Как только появятся признаки творожения белков (белок становится рябоватым), добавляют небольшими порциями сахарную пудру или сахарный песок (1/3 часть от нормы), препятствующие творожению белков и улучшающие структуру белковой массы, затем вливают немного воды, добавляют щепотку соли или лимонной кислоты. Когда белки увеличатся в объеме в 4–5 раз и будут крепко держаться на венчике, взбивание прекращают. К растертым желткам добавляют взбитые белки (1/3 часть от нормы) и, слегка перемешав, кладут муку, смешанную с крахмалом, и остальную часть взбитых белков. Все это смешивают до образования однородной массы. Готовое тесто наливают на противень, покрытый бумагой, до половины объема. Затем тесто слегка выравнивают ножом, посыпают корицей, после чего доливают противень на три четверти, опять выравнивают, посыпают рубленым миндалем и выпекают в горячей духовке в течение 35–40 минут. После охлаждения бумагу удаляют и режут

на порции.

*Мука 100, сахар 100, яйцо 5 шт., корица 5, миндаль рубленый 10.*

## *33. Герибенер флоден (изделие из песочного теста с фруктовой начинкой)*

Масло сливочное и сахар перемешивают до исчезновения комков, добавляют ванилин и постепенно яйца. В образовавшуюся массу кладут просеянную муку и все это месят до получения однородного теста. Затем его охлаждают, чтобы оно стало рассыпчатым и протирают сквозь сито. Крошки теста насыпают сплошным пластом на смазанный маслом противень, поверх крошек кладут слой фруктовой начинки, а на нее опять слой теста из крошек. Выпекают в горячей духовке, после чего охлаждают, разрезают на квадратные кусочки и посыпают сахарной пудрой.

*Мука 100 масло сливочное 40, сахар 30, яйцо 1/5 шт.,ванилин, мука для подпыла 5, начинка яблочная или абрикосовая.*

## *34. Тейгпах (шарики из теста в меду)*

Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют растопленное до густоты сметаны масло, а затем муку, смешанную с содой. Из теста раскатывают тонкие жгуты диаметром 0,8 мм, которые нарезают на мелкие кусочки шириной 8–12 мм. Кусочки теста укладывают в грохот и вращая его, освобождают их от лишней муки. Выпекают в горячей духовке. Мед с сахаром уваривают до образования карамельной массы, в которую кладут испеченные шарики и варят до приобретения ими розового цвета. После этого массу выкладывают на стол, смоченный водой, раскатывают толщиной 30–40 мм, посыпают рубленым миндалем и разрезают на порции.

*Мука 100, сахар 15, масло сливочное 3, яйцо (желток) 3 шт., сода, мука для разделки 10, сахар для карамели 20, мед для карамели 45, миндаль рубленый 5.*

## *35. Эйер кихелах (печенье из сдобного пресного теста)*

Масло сливочное, сахар, яйца, соль перемешивают до однородной массы, добавляют муку и замешивают тесто. Из теста

раскатывают пласт толщиной 4–5 мм, смазывают его яичными желтками и разрезают на кусочки в форме ромбиков размером 40 × 55 мм. Изделия укладывают на противень и выпекают в духовке 15–20 минут до приобретения желтого цвета.

*Мука 100, яйцо 1 шт., сахар 40, масло сливочное 40, мука для подпила 10, желток для смазки 1/2 шт., соль.*

### *36. Нус-бройт (хлебец)*

Яичные желтки взбивают в течение 20–25 минут с сахаром, добавляют измельченные орехи, промытый изюм, муку, смешанную с содой, и взбитые белки. Все это перемешивают до получения однородного теста, выкладывают слоем 15–18 мм на противень, выстланный пергаментной бумагой, и выпекают в духовке в течение 25–30 минут. Затем изделие удаляют с бумаги. Высота нус-бройта должна быть 25–30 мм.

*Мука 100, сахар 65, яйцо 1 шт., изюм 30, орех грецкий (ядро) 50, сода.*

### *37. Земелах (печенье, посыпанное сахарным песком и корицей)*

Масло сливочное, сахар, яйца, молоко сухое и соду размешивают до образования однородной массы, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскатывают пластом 5–6 мм и художественной скалкой наносят на него рисунок, после чего смазывают яйцом и посыпают сахарным песком, смешанным с корицей. Из пласта специальной выемкой вырубают изделия, кладут их на смазанный сливочным маслом противень и выпекают в горячей духовке 10–12 минут. Печенье имеет рассыпчатую консистенцию.

*Мука 100, сахар 55, масло сливочное 40, яйцо 1/5 шт., молоко сухое 3, сода, мука для подпыла 10, масло для смазки листов 1/10 шт., корица 2.*

### *38. Крендель с корицей*

Сахар, масло, яйца, соду и патоку размешивают до получения однородной массы, добавляют муку и замешивают тесто. Из теста раскатывают жгуты весом по 20 г., а из них формуют кренделя, которые посыпают смесью сахара и корицы. Изделия кладут на противень, смазанный маслом, и выпекают в духовке в течение

12–15 минут до образования светло-коричневого цвета.

*Мука 100, сахар 50, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 30, сода, патока 3, мука для подпыла 10, масло для смазки противня 2, корица.*

### *39. Крохмал (торт)*

Масло сливочное растирают с сахаром добела и, помешивая, постепенно добавляют яйца, сметану, муку, смешанную с содой, и крахмал. Из кондитерского мешка с гладкой трубочкой высаживают на бумагу небольшие круглые лепешки, которые посыпают рублеными орехами и сахаром и выпекают в духовке.

*Мука 120, сахар 95, масло сливочное 100, крахмал 100, сметана 100, яйцо 1 шт., сода, орехи для обсыпки 120.*

### *40. Имберлах*

Мацу или галеты измельчают, просеивают сквозь грохот. Сваренные до карамельной консистенции сахар и мед добавляют, постепенно помешивая, к измельченной маце, туда же добавляют имбирь. Затем выливают на смазанный водой или маслом лист и пока масса еще пластична раскатывают ее на влажном столе и разрезают на порции.

*Маца 100, сахар 80, мед 100, имбирь (в порошке) 2.*

### *41. Леках (изделие из теста)*

Сахар с медом доводят до кипения, добавляют для окраски жженый сахар. В охлажденный до 50–55° сироп добавляют яйца, масло, гвоздику и муку (50 % от нормы), замешивают тесто, после чего кладут оставшуюся муку, которую предварительно смешивают с содой. После выдерживания теста в течение 7–10 часов, его делят на куски весом по 500 г и формуют в виде круглых и квадратных изделий, которые укладывают на лист, слегка смазанный маслом, смазывают яичными желтками, посыпают миндалем и выпекают в течение 45–50 минут в духовке.

*Мука 100, мед 70, сахар 50, масло растительное 10, яйцо 1/2 шт., гвоздика молотая 1, сода 0,2, сахар для жженки 5, мука для подсыпки 5, масло для смазки 3, яйцо для смазки 1/10 шт., миндаль 5.*

### *42. Камишбройт (изделие из теста)*

Масло, корицу, сахар растирают, постепенно добавляя яйца, затем рубленые орехи, муку и соду. Все это смешивают и делят тесто на две части. Одну часть окрашивают в шоколадный цвет какао-порошком. В длинные полуцилиндрические формы кладут тесто, окрашенное в шоколадный цвет, а затем обычное тесто, поверхность которого посыпают смесью из корицы, сахара и какао-порошка. Выпекают в духовке, охлаждают и нарезают ломтиками толщиной 15 мм.

*Мука 100, сахар 50, масло сливочное 50, яйцо 1/5 шт., орехи (ядро) 60, сода, какао-порошок 2, корица 1, сахар для обсыпки 1, корица для обсыпки 1, какао-порошок для обсыпки 1.*

### *43. Тесто сахарное*

Яйца, желтки и сахар тщательно растирают, добавляют оливковое масло, мед и лимонный сок. К этой массе понемногу добавляют муку, смешанную с имбирем и замешивают тесто. Тесто выкладывают в смазанную сливочным маслом круглую глубокую форму, ставят ее в духовку и пекут 30–40 минут.

*Мука 250, сахар 250, яйцо 4 шт., желтки 3 шт., мед 30, масло оливковое 20, сок лимонный 5, имбирь (щепотка), масло сливочное 20.*

### *44. Киндли (пирожное с маковой и ореховой начинкой)*

Замешивают тесто из муки, гусиного жира, сырых желтков, растертых сваренных вкрутую яиц, сахара, растворенных в теплой воде дрожжей, белого сухого вина Тесто ставят для подъема, затем делят на части, тонко раскатывают лепешками толщиной в 2–3 мм, наполняют начинкой и заворачивают, придав им удлиненную форму и сделав указательным пальцем поперек углубления, которые дают этому пирожному вид «киндли». Кладут на противень, смазывают желтком и пекут в духовке до румяного цвета.

Начинку готовят так: мак, орех, изюм отвариваю г в воде, смешанной с вином и сахаром до густой консистенции.

*Для теста: на 1 кг муки — жир гусиный 400, яйца сырые 6 шт., желтки сваренных вкрутую яиц 2 шт., сахар 20, дрожжи 5, вино белое сухое 50; для начинки: мак 100, орех 200, изюм 200, сахар 100, вино сухое 100, вода 150.*

## *45. Беймел-хале (изделие из теста)*

Из теста, приготовленного опарным способом, раскатывают пласт толщиной 5 мм, посыпают сахаром и молотой корицей, закатывают в рулет толщиной 6 см и кладут швом вниз на смазанный маслом лист. Дают полную расстойку и выпекают в горячей духовке в течение 20–30 минут.

## *46. Еврейское пасхальное печенье*

Желтки яиц смешивают с солью, сахаром, корицей, лимонным соком, растопленным гусиным жиром и толченной в ступке мацой. Тесто должно быть жидкое. Дают постоять 1 час, затем добавляют взбитые в крутую пену яичные белки. Гусиный жир кипятят в маленькой кастрюле, туда же опускают отделенные ложкой кусочки теста, обжаривают, вынимают из жира, посыпают сахарной пудрой с корицей и подают на стол в горячем виде

*Яйцо 5 шт., маца 100, сахар 10, сок лимонный 5, жир гусиный (для теста) 20, корица, соль, жир гусиный для жарения 20, сахарная пудра для обсыпки 5, корица для обсыпки 1.*

# Карачаево-Черкесская кухня

Кухни населяющих эту автономную область карачаевцев, черкессов, осетин, абазинцев, ногайцев и других народностей, в основном, очень сходны, они объединены в единое кулинарное направление, характерное для всех народов Северного Кавказа.

Первые и вторые блюда готовят, в основном, из баранины, птицы, а у ногайцев — и из молодой конины. Мясо любят жареное и вареное — в этом случае его недосаливают и недоваривают, чтобы сохранить аромат. Мясо, кроме того, вялят на солнце или над очагом, овечьи курдюки солят и вытапливают из них жир.

Очень популярны каши из кукурузы и другие блюда из кукурузной муки: хычины, ашюрю-джирна, сохв, баста, лакум и др. Лепешки из кукурузной или ячменной муки обычно пекут в золе. Все народности Северного Кавказа любят воздушную кукурузу: кыурмач, куут-басхан. Теперь это вкусное и питательное блюдо распространено почти по всей стране. Однако мало кто знает, что его родиной является Северный Кавказ.

Не менее любимы рассольные сыры. Широко употребляется айран, катык в качестве напитков и компонентов различных блюд.

Особо любимое для северокавказцев блюдо — это пирог с мясом из пресного теста (каждая народность называет его по-своему: хычин — карачаевцы, фытчин — осетины и т. д.), полувыпеченный, полуподжаренный на сковороде в углях (по-древнекарачаевски) или в современной духовке. Для пирогов характерно наличие толстого слоя начинки, и не только из мяса, но и из ботвы свеклы, творога, тертого сыра, картофеля, тыквы, зеленого лука, дикорастущих трав (щавель, корни лопуха), лесных фруктов и др.

Пищу обычно запивают калмыцким или ногайским чаем.

# Рецепты блюд карачаево-черкесской кухни

## *1. Шорпа (суп)*

Подготовленные крупные куски баранины промывают и обсушивают салфеткой; кладут на хорошо разогретую сковороду, обжаривают и доводят их до полуготовности. Затем заливают кипящей водой и под крышкой доводят до кипения, после чего огонь уменьшают, кладут крупные головки репчатого лука, соль, красный перец, пряные растения. Продолжают варить в закрытой посуде при умеренном нагреве. Незадолго до окончания варки кладут нарезанный картофель, рис и варят. Затем лук вынимают. При подаче шорпу заправляют айраном. Если баранина постная, то шорпу можно заправить пассированным репчатым луком.

*Баранина 150, репчатый лук 100, картофель 100, рис 50, айран 50, перец, курдючный жир 20, корень сельдерея и пастернака — по 5, петрушка 10, соль.*

## *2. Шорпа из вяленого мяса*

Вяленое мясо заливают кипящей водой и варят 1,5–2 часа. Затем добавляют репчатый лук, пряные коренья, картофель и продолжают варить еще 30–40 минут. При подаче посыпают зеленью.

*Мясо вяленое 60, лук репчатый 80, картофель 100, перец, коренья и зелень — по 5, соль.*

## *3. Гордош шорпа*

Куски баранины с косточкой заливают холодной водой и варят до полуготовности. Затем кладут картофель и продолжают варить до готовности. Перед подачей заправляют пассированным репчатым луком, кефиром и красным молотым перцем.

*Баранина 110, картофель 130, лук репчатый 75, маргарин 10, кефир 25, красный молотый перец, соль.*

## *4. Упре (суп из пшена)*

В кипящую подсоленную воду вводят пшено и варят 10–15

минут, затем добавляют нашинкованный лук и заправляют молоком или сметаной.

*Пшено 80, лук репчатый 20, кислое молоко 50.*

### *5. Хинкель карачаевский (суп молочно-овощной)*

Капусту и морковь нарезают кубиками, картофель — брусочками, петрушку рубят. Сначала припускают в кипящей воде капусту и морковь, солят по вкусу, затем добавляют картофель и петрушку и отваривают овощи до состояния разваренной массы. Затем разведенную молоком муку вливают в горячую овощную гущу и доводят до кипения. Заправляют сливочным маслом и зеленью укропа.

*Молоко 300, масло сливочное 20, капуста 60, морковь 25, картофель 70, укроп, петрушка, соль.*

### *6. Хингол по-абазински*

Пшеничную муку просеивают, заливают теплой подсоленной водой и замешивают тесто. Раскатывают в пласт толщиной 1 мм. Подсушивают 3–4 минуты и нарезают на квадраты 10×10 см. Кладут эти квадраты в кипящую воду или бульон и варят 5–7 минут. Добавляют молоко и продолжают варить еще 10 минут. Перед подачей заправляют сметаной.

*Мука пшеничная 60, вода 20, молоко 20, сметана 10, соль.*

### *7. Чъван (абазинский суп)*

Подготовленную баранину нарезают кусками по 100–150 г, заливают холодной водой, доводят до кипения и снимают пену. Кладут мелко нарезанные морковь, сладкий перец, соль и продолжают варить до готовности. Обжаривают нарезанный репчатый лук и красный перец, заправляют сметаной, хорошо перемешивают и эту смесь добавляют в суп в самом конце варки. Готовят пресное тесто. Раскатывают его слоем толщиной 3–5 см, нарезают кубиками (5×5 см) и обжаривают во фритюре. Суп подают в глубокой пиале, положив в нее обжаренное тесто.

*Баранина 150, морковь 20, болгарский перец 25, репчатый лук 40, перец красный 5, сметана 10, масло топленое 10, соль; для теста: мука пшеничная 72, яйцо 1/5 шт., вода 40, соль.*

### *8. Сохта по-карачаевски*

Баранью печень и чеснок пропускают через мясорубку с крупной решеткой, перемешивают. Добавляют мелко нарезанный внутренний бараний жир, кукурузную муку, воду, соль, молотый перец. Тщательно перемешивают. Этой массой наполняют подготовленные кишки и завязывают их концы. Колбаски кладут в кипящую подсоленную воду и варят на слабом огне. После того как вода закипит, каждую колбаску прокалывают иглой, вынимают и обминают между ладонями, предварительно опустив их в холодную воду. Колбаски кладут в кипящую воду и доводят до готовности. Подают без гарнира.

*Печень 100, чеснок 1–3, жир 30, кукурузная мука 2, вода 5, кишки, специи, соль.*

### *9. Джау-орун (отварная лопатка) с тузлуком*

Подготовленную баранью лопатку заливают холодной водой и при слабом кипении варят до готовности, периодически снимая пену и перевертывая баранину. При варке кладут репчатый лук, лавровый лист, черный перец (горошком) и соль. Отдельно подают соус-тузлук и процеженный бульон. Для приготовления тузлука чеснок толкут с солью, добавляют черный молотый перец, айран и сметану. Перемешивают.

*Баранина 280, лук репчатый 20, специи; для соуса: чеснок 6–8 долек, перец 2, соль 6, айран и сметана — по 60.*

### *10. Торта (курица по-ногайски)*

Тушку курицы разбирают по суставам и обжаривают с луком, толченым чесноком и перцем. Затем ее заливают бульоном или горячей водой и варят до готовности. Подают в пиалах. Отдельно — катык.

*Мясо курицы 150, масло сливочное топленое 10, лук 80, чеснок 10, бульон 200, перец, соль.*

### *11. Ботка (каша с кониной по-ногайски)*

Отваривают молодую конину в большом количестве воды. Когда кости станут отставать от мяса, их вынимают, а в бульон с мясом засыпают хорошо промытое пшено и перетёртый с солью

чеснок. Варят блюдо до готовности пшена. Подают с кислым молоком.

*Конина 150, пшено 50, чеснок 5, кислое молоко 50, перец черный молотый, соль.*

### *12. Цыпленок по-абазински*

Подготовленную тушку цыпленка делят на части и отваривают. Вынимают из бульона и дают стечь воде. Смешивают мясо и толченный с солью чеснок и оставляют в закрытой посуде на 10 минут. В сотейник кладут топленое масло, нагревают его, а затем добавляют мелко нарезанный и слегка поджаренный репчатый лук, всыпают просеянную пшеничную муку. Помешивая, обжаривают все вместе. Затем вливают бульон, перемешивают, кладут мясо цыпленка и доводят до кипения.

*Цыпленок 150, чеснок 5, масло топленое 10, лук репчатый 40, мука 5, перец, соль.*

### *13. Шашлык по-карачаевски*

Баранью корейку нарезают вместе с реберными косточками, солят, перчат, добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами, сбрызгивают уксусом, все перемешивают и маринуют 8–10 часов. Отжимают от мяса сок и отбрасывают лук. Кусочки корейки нанизывают на шампуры так, чтобы ее наружная часть была обращена в одну сторону. Поливают мясо жиром и жарят над углями без пламени. Отдельно на шампур нанизывают помидоры, болгарский перец и запекают. Затем снимают у овощей поджаренную корочку и вместе с шашлыком и айраном подают к столу. Можно подавать с бозой (напитком).

*Баранина 200, лук 80, помидоры 200, перец болгарский 200, айран 100, жир бараний 20, уксус 20, перец черный молотый, соль.*

### *14. Жъы-рыдз мыцала (шашлык по-абазински)*

Свежую баранину нарезают кусочками, солят, перчат, нанизывают на оструганные деревянные шпажки (но не из хвойных пород) и жарят вперемешку с луком на углях без пламени. Подают с кашей бастой.

*Баранина 200, лук репчатый 100, перец черный молотый, соль.*

### *15. Этхъурчан (шашлык по-осетински)*

Печень, почки, легкое посыпают солью, специями, нанизывают на шампуры вперемешку и запекают на углях без пламени или в духовке.

*Печень баранья 100, почки 100, легкие 100, соль, специи.*

### *16. Шашлык из субпродуктов по-абазински*

Подготовленные субпродукты нарезают кусочками по 40–45 г, посыпают солью, перцем и шпигуют чесноком. Каждый кусочек завертывают в ломтик внутреннего бараньего жира, нанизывают на шпажку и жарят до появления румяной корочки, сбрызгивая бульоном с добавлением толченого чеснока. Подают с зеленью.

*Печень, селезенка, почки 200, лук репчатый 70, жир внутренний 70, бульон 20, чеснок 5, лук зеленый 10, зелень петрушки 5, перец черный молотый, соль.*

### *17. Шашлык по-черкесски*

Сало разрезают на прямоугольные пласты весом 30–40 г, кладут на них кусочки печени, сбрызгивают тузлуком и заворачивают рулетом. Нанизывают их на шпажки и жарят на огне, периодически сбрызгивая тузлуком на айране или на бульоне.

*Сало баранье 300, печень 100, тузлук 50, соль; для тузлука: айран или бульон 50, чеснок 5, с эль.*

### *18. Картофельный дзырдза (абазинское блюдо)*

В разогретое масло кладут нарезанный репчатый лук, красный перец, нарезанный картофель, хорошо перемешивают и жарят 5—б минут. Вливают немного воды и тушат до готовности. Затем разминают в однородную массу, вливают кипяченое молоко, тщательно вымешивают, а перед подачей заправляют сметаной, тмином, солью и чесноком. Отдельно подают мамалыгу, хлеб.

*Картофель 200, масло топленое 20, лук репчатый 30, перец красный 16, молоко 100, чеснок 2, тмин, соль.*

### *19. Баста (каша кукурузная)*

В кипящую подсоленную воду засыпают кукурузную муку. Делают это так: вначале всыпают горсть муки, которая несколько сбивает кипение воды, а потом, когда вода закипит вновь, всыпают тонкой струйкой остальную муку, непрерывно помешивая. Варят басту на слабом огне. Через 25–30 минут добавляют манную крупу (для вязкости), которую всыпают, осторожно помешивая, и варят еще 3–4 минуты.

*Кукурузная крупа 75, манная крупа 10, вода 300, масло топленое 10, соль.*

### *20. Тыква с чесноком*

Тыкву очищают от кожицы и семян, кладут в холодную подсоленную воду и выдерживают 4–5 минут, затем слегка отжимают и вынимают сердцевину. Рубят ее вместе с чесноком и зеленью петрушки, добавляют соль и перец, хорошо перемешивают, жарят на растительном масле. Затем этим фаршем наполняют подготовленную тыкву. В посуду наливают холодную воду, кладут нарезанные помидоры, а на них — фаршированную тыкву и тушат на слабом огне до готовности.

*Тыква 200, чеснок 15, петрушка 20, масло растительное 15, помидоры 100, вода 200, перец, соль.*

### *21. Нартук-чыржин (кукурузная лепешка)*

Кукурузную муку разводят кипящей подсоленной водой и тщательно перемешивают. Ставят в холодное место на 2–3 часа. Тесто кладут на хорошо нагретую сковороду с жиром, накрывают ее и выпекают лепешки. Подают с айраном и сметаной.

*Кукурузная мука 150, вода 90, жир 10, соль.*

### *22. Хычин с картофелем и сыром*

Готовят фарш: отварной холодный картофель и сыр пропускают через мясорубку, тщательно перемешивают и формуют шарики. Из дрожжевого теста раскатывают большие лепешки. На середину каждой кладут фарш и защипывают края, снова придают форму лепешки толщиной 1,5–2 см, делают крестообразный надрез и выпекают в жарочном шкафу 5–10

минут при 210–220°. Подают со сливочным маслом.

*Мука пшеничная 130, вода 60, дрожжи 3, сыр рассольный 105, или голландский 110, картофель 160, маргарин 10, сливочное масло 20, соль.*

### *23. Эт-хычин*

Готовят пресное тесто, раскатывают из него две лепешки толщиной 3–4 мм. Сковороду смазывают маслом, кладут на нее лепешку с мясным фаршем. Фарш накрывают второй лепешкой и защипывают края. Посередине хычина делают надрез. Пирог смазывают маргарином, выпекают 15–20 минут при 200–210°. Подают пирог на сковороде, на которой его выпекали, со сливочным маслом. Фарш готовят так: мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют жир-сырец, репчатый лук, соль, перец, чеснок, хорошо перемешивают.

*Мука пшеничная 150, вода 70, жир 30,баранина 130, репчатый лук 25, чеснок 5, черный перец 0,5, маргарин 15, сливочное масло 20,соль.*

### *Пища эллинов*

*Читая «Илиаду» и «Одиссею», можно подумать, что древние греки на завтрак, обед и ужин ели только жареное и вареное мясо. Однако немало было также вегетарианских блюд, рецепты которых сохранились до наших дней и являются, так сказать, документами кулинарного искусства эллинов.*

*Вот, например, рецепт блюда под названием «катиллос»: салат порезать и влить в него немного натурального белого вина, массу потолочь в ступке, выложить на холод и отжать сок. Замесить с ней тесто из пшеничной муки высшего сорта, добавив жир. Тонко раскатать, нарезать на одинаковые кусочки и опустить их в кипящий жир.*

### *Самая дорогая похлебка*

*Суп из гнезд ласточек, а точнее горных стрижей, считается изысканным деликатесом. Эта птицы живут на островах около южного побережья Таиланда. Где-то в марте они начинают прилеплять к сводам пещер белые, величиной с кулак гнезда из вещества, которое выделяют железы, расположенные под языком. Настает страда для собирателей гнезд: смельчаки на канатах взбираются по отвесным стенам, срезают хрупкие скорлупы и складывают их в подвешенные на шее мешки.*

*Ограбленные стрижи суетятся, но делать нечего: опять берутся за строительство. Гнезда второй постройки не белые, а розовые, и ценятся они дороже. А когда птицы в третий раз слепят, теперь уже темно-красные, совсем маленькие жилища, часть их также будет снята и отправлена в фешенебельные рестораны и аптеки. Дело в том, что гнездам стрижей издавна приписываются не только вкусовые, но и лечебные свойства. Считают, будто они, как женьшень, возвращают молодость, делают человека здоровым. Уже в наше время ученые обследовали ласточкины «подарки» и пришли к выводу, что в них действительно есть много полезных веществ, которые помогают излечить малокровие, возвращают силы после тяжелой болезни, повышают тонус.*

*Похлебка из гнезд горных стрижей — по всей вероятности, самое дорогое кушанье из всех первых блюд.*

## *Знаете ли вы, что…*

*Больше всех в мире пшеничного хлеба потребляют турки — по 217 килограммов на человека в год.*

*Наибольшее количество картофеля употребляют парагвайцы — 225 килограммов на человека в год.*

*Сахар очень любят костариканцы: годовая норма — 60 килограммов на человека.*

*Наибольшее количество мяса в мире едят новозеландцы — по 117 килограммов на человека в год.*

*Наибольшее количество пива пьют чехи. На каждого человека приходится около 125,46 литра в год.*

*Наибольшее количество конфет едят англичане — по 14,1 килограмма на человека в год.*

# Корякская кухня

ОРЯКСКАЯ КУХНЯ

Население Корякского автономного округа широко употребляет в пищу рыбу во всех видах — отварную, жареную, соленую, копченую, строганину (сырую, мороженую).

Из мяса едят, в основном, оленину, из которой готовят как натуральные, так и рубленые изделия. Наряду с олениной едят также мясо говядины, свинины, морского зверя, дичи.

До последнего времени население округа мясо и рыбу ели без всякого гарнира. В настоящее время выращиваются капуста, картофель, завозятся свежие морковь, свекла. Широко стали применяться также гарниры из круп, макаронных изделий, квашеной капусты.

Коряки одинаково любят и белый, и черный хлеб. Употребляют его ко всем блюдам.

Из напитков предпочтение отдается фруктовым водам и морсу из брусники.

Особым уважением у местного населения пользуется чаепитие. Чай с сахаром пьют постоянно по нескольку раз в день с рыбой соленой, копченой.

# Рецепты блюд корякской кухни

## *1. Салат мясной из оленины*

Отварную оленину, отварной картофель, соленые огурцы, очищенные от кожи и семян, сваренное вкрутую яйцо нарезают мелкими ломтиками, перемешивают и заправляют сметаной.

*Оленина 30, картофель 70, огурцы соленые 40, яйцо 1/4 шт., салат зеленый, соль.*

## *2. Рулет по-корякски*

Мясо оленины (заднетазовая часть) режут пластинами толщиной 1,5–2 см, отбивают, шпигуют чесноком, солят, посыпают перцем, добавляют лавровый лист, сверху по всей площади мяса кладут слой несоленого отбитого сала, солят, перчат, заворачивают в форме рулета, завязывают ниткой, кладут в кастрюлю с подсоленной водой и варят на медленном огне 25–30 минут. Вынимают, кладут на противень, ставят в духовку и запекают до готовности. Во время запекания поливают бульоном, в котором варился рулет. Подают в холодном и в горячем виде.

*Оленина 180, сало 80, чеснок 5, перец черный молотый, соль.*

## *3. Студень из мяса оленины*

Промытое мясо (с костями) заливают холодной водой (на 1 кг мяса — 1,5–2 л воды) и варят на слабом огне 4–5 часов. За час до окончания варки кладут овощи. Сваренное мясо вынимают из бульона, освобождают от костей и мелко рубят, затем снова соединяют **с**процеженным бульоном, солят и кипятят 45 минут. За 10 минут до окончания варки добавляют предварительно замоченный желатин, чеснок, специи. Замачивают желатин в холодной воде в течение 30–40 минут.

*Оленина 600, желатин 15, морковь 40, лук репчатый 40, чеснок 5, лист лавровый, перец черный молотый, соль.*

## *4. Печень по-пилански*

Печень обмывают, очищают от пленок и желчных протоков и

нарезают ломтиками. Сало шпик (несоленое) режут ломтиками, кладут в глубокую сковороду и жарят на слабом огне до полуготовности (сало должно подтопиться). Добавляют подготовленную печень и тушат до готовности, не давая поджариться. За 5–10 минут до готовности солят, перчат. Когда печень готова, в образовавшийся бульон (если его мало, то надо добавить, чтобы вся печень была покрыта бульоном) добавляют предварительно замоченный желатин, хорошо размешивают и, когда все остынет до 60–70°, вводят чеснок. Когда масса остынет до 30°, разливают в формы в виде колбасок и ставят в холодильник на застывание.

Режут на тонкие ломтики и подают как холодную закуску.

*Печень оленья 100, сало-шпик 50, чеснок 5, желатин 5, перец черный молотый, соль.*

### *5. Рулет мясной из оленины, запеченный с макаронами*

На смоченную водой салфетку раскладывают котлетную массу из оленины толстым слоем толщиной 1,5–2 см. На нее кладут фарш с макаронами, затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

*Оленина 120, хлеб пшеничный 25, вода 40, макароны отварные 125, яйцо 1/4 шт., сухари 5, сало свиное 5, соль.*

### *6. Котлета мильковская*

Рыбу лососевых пород разделывают на филе (без кожи и костей), добавляют свиное несоленое сало, репчатый лук и дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Затем добавляют молоко, соль, черный молотый перец и массу тщательно взбивают. Формуют котлеты, панируют их в сухарях, жарят и подают со сливочным маслом.

*Лосось 130, сало 15, лук репчатый 20, молоко 10, сухари 10, масло растительное 10, масло сливочное 5, перец черный молотый, соль.*

### *Столовая посуда английской королевы*

*Газета «Курьер Биржи» передает, что столовая посуда английской королевы, сохраняемая в двух комнатах со стальными предохранительными стенами, оценивается в 20 миллионов фунтов стерлингов. Тут находится также и золотая парадная посуда Георга IV на 130 персон, из которой особенно замечателен холодильник для шампанского, с внутренними хрустальными стенками, такой необыкновенной величины, что в нем свободно могут купаться двое мужчин. В хранилище много посуды времен Елизаветы, чарующие вещи из Индии, Китая, Бирмы. К удивительным редкостям принадлежат кофейная чашка Карла XII Шведского, столовый прибор времен Георга III. Вызывает большой интерес необыкновенный павлин стоимостью 40 тысяч фунтов стерлингов, туловище и хвост которого сделаны из массивного золота и осыпаны жемчугом, изумрудом, алмазами и рубинами, а также сделанная в натуральную величину голова тигра с хрустальными глазами и золотым языком.*

### *Ресторан для закаленных*

*В одном из ресторанов Калькутты, существует совершенно невероятное правило: столик могут занять лишь гости, принявшие предварительно душ из хобота слона.*

### *Деликатес*

*Франция подарила миру неслыханную еду — яйца садовой улитки. Пробовавшие новинку утверждают, что они с виду напоминают яйца лягушки, имеют запах горького миндаля (цианистого калия) и не отличаются определенным вкусом. Цена порядочная — 3000 франков за килограмм. Самые фешенебельные рестораны Парижа предлагают гурманам десятки блюд из яиц улиток.*

## *К пятерке наибольших*

*Очень популярными среди иностранных туристов, посещающих Сингапур, становятся блюда из лягушек — традиционное лакомство местной кухни. Естественно, что «лягушачье производство» государства-острова чутко реагирует на запросы рынка увеличением количества специализированных ферм.*

*На одной из них на площади 2000 квадратных метров разместились 70 цементных ванн, каждая из которых затянута железной сеткой. Автоматика обеспечивает замену воды раз в день. Хозяин начал свое дело с покупки 75 пар североамериканских лягушек. С той поры «поголовье» непрерывно увеличивается, и сегодня ферма входит в пятерку наибольших в Сингапуре. Раз в 2 недели сюда приезжает грузовой автомобиль оптового торговца, которому продают лягушек примерно по 20 долларов за килограмм.*

## *Традиции и кухня ацтеков*

*В центре Мехико открыт ресторан, пользующийся широкой популярностью. Здесь вся еда готовится по рецептам древней кухни ацтеков. Но для того чтобы попробовать блюда коренных жителей Мехико, европейцу необходимо преодолеть в себе предубеждение. Ведь еда готовится из муравьев, ящериц и змей.*

# Ненецкая кухня

ЕНЕЦКАЯ КУХНЯ

В районах Крайнего Севера ведущая отрасль народного хозяйства — оленеводство, благодаря которому местные жители получают мясо и жиры для питания. Оленина — довольно вкусное, нежное мясо, с некоторым привкусом дичи. Это мясо подвергают часто посолу — простейшему способу консервирования для его хранения на продолжительные сроки. Солонина применяется в любом виде: сыром, копченом, вяленом.

Необходимость выжить в суровых условиях Крайнего Севера приучила его жителей питаться сырым мясом с кровью. Это не только лакомство, но и потребность организма в витаминах, особенно С и В2, а их в оленине достаточное количество. Поэтому ненцы никогда не страдают от цинги.

Кроме оленины, здесь используются говядина и свинина, мясо морского зверя, а также широко используется рыба, которую вылавливают из внутренних водоемов: силь, щука, нельма. Ее, в основном, подвергают варке или тушению.

Жители оленьих стойбищ очень любят мясо оленя, жаренное на открытом огне, — что-то наподобие шашлыка, но не замаринованного. Излюбленными блюдами у ненцев являются строганина из сигов, оленины, печени, суп с мукой, блины с кровью, мясо тушеное с макаронными изделиями.

На гарнир предпочитают макаронные изделия; рис, овощи потребляются крайне редко.

Любимым напитком населения Севера является чай, а также компоты и морсы из брусники, морошки, черники, кисель из крахмала и ягодного сока.

Хлеб предпочитают больше ржаной.

# Рецепты блюд ненецкой кухни

## *1. Строганина из сига*

Мороженую рыбу очищают от чешуи, снимают кожицу, строгают соломкой. Едят с солью и черным молотым перцем.

*Сиг свежемороженый 150, перец черный молотый, соль.*

## *2. Строганина из оленины*

Мороженую оленину строгают соломкой и подают с солью и черным молотым перцем.

## *3. Суп с мукой*

Мясо с косточкой (шейная часть или грудинка) рубят кусочками по 40–50 г, кладут в кастрюлю с холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, варят до готовности и заправляют ржаной мукой, предварительно разведенной холодной водой (жидкое тесто). Хорошо размешивают, доводят до кипения, добавляют соль, черный молотый перец. Подают мясо обязательно с косточкой. Отдельно подают мелко нарубленный репчатый лук.

*Мясо оленины 80, мука ржаная 20, лук репчатый 20, перец черный молотый, соль.*

## *4. Бульон из дичи*

Обработанную дичь рубят на две части, промывают 2–3 раза, кладут в кастрюлю с холодной водой и варят до готовности мяса. Отдельно подают мелко нарезанный репчатый лук.

*Куропатка 1/2 часть, лук репчатый 30, перец черный молотый, соль.*

## *5. Рыба по-северному*

Порционные куски рыбы (непластованные, нарезанные кругляшами) или целую посыпают солью, кладут в сотейник,

заливают яично-молочной смесью и тушат. Смесь готовят из сухого молока и яичного порошка.

*Рыба (язь, сиг) 120, молоко 15, яичный порошок 10, соль.*

### *6. Оленина в собственном сок*

Из вырезки нарезают куски по 1 штуке на порцию, посыпают солью, перцем и обжаривают с обеих сторон. При подаче поливают мясным соком, образовавшимся при жареньи.

*Оленина 170, жир 10, специи, соль.*

### *7. Блины с кровью*

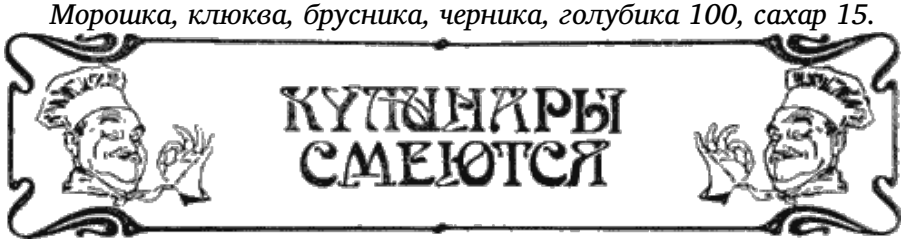
Свежую оленью кровь разводят водой (1:1), добавляют соль, муку и замешивают тесто как для блинов. Жарят и подают со сливочным маслом.

*Кровь оленья свежая 60, вода 60, мука пшеничная 75, маргарин 5, соль.*

### *8. Ягоды с сахаром*

Ягоды перебирают, промывают, посыпают сахаром и подают на блюдечке или в салатнике.

*Морошка, клюква, брусника, черника, голубика 100, сахар 15.*




### *Кислородный бар*

*«Мне две порции кислорода» — такой заказ не удивляет работников кислородного бара в одном из больших универсальных магазинов Токио. За 100 иен (это цена самого дешевого билета на метро) можно наслаждаться чистым кислородом на протяжении 3 минут.*

*Как считает владелец бара, чистый кислород в загазованном городе благоприятно влияет на здоровье посетителей, снимает физическое и нервное напряжение.*

## *Аромат веков*

*Китайские археологи нашли в одной из гробниц провинции Хунань бронзовый сосуд с плодовой эссенцией, сохранившей свой аромат. Сосуд пролежал под землей 3000 лет. Содержимое его традиционно использовалось в похоронных церемониях в древнем Китае.*

## *Мороженое из …картофеля*

*Большой популярностью в Японии пользуется новый вид мороженого, выпускаемого фирмой «Саккю кокунай». Основной его компонент — картофельное пюре. В него добавляют также сахарный сироп и молоко, а затем перерабатывают и охлаждают.*

## *Официанты на роликах*

*В «Книге рекордов Гиннесса» тайский ресторан в Бангкоке зарегистрирован как самый большой в мире. Он занимает площадь более 4 гектаров, здесь могут одновременно провести время 3000 посетителей. Чтобы быстрее управиться с такой массой клиентов, официанты передвигаются на роликовых коньках.*

## *Природная кухня*

*В Алжире близ местечка Хамам Мескутин есть горячий источник. Стоит опустить в непрерывно кипящую воду мясо — и оно моментально сварится. Солить не надо: в источнике вполне достаточно своей поваренной соли.*

## *Сыр …из рыбы*

*Датские кулинары создали новый продукт — сыр из рыбы. Если верить сообщениям прессы, по вкусовым качествам он полностью соответствует приготовленному из молока и требует только соответствующих условий хранения.*

## *Достижения химии*

*В Линце (Австрия) полиция задержала водителя, который не совсем твердо держал в руках руль. Тот сразу же признался, что выпил пару коктейлей. Однако проверка не обнаружила в крови ни малейших следов алкоголя. Тогда заинтересовались коктейлями. Содержательнице бара придется отвечать перед судом за фальсификацию алкогольных напитков.*

## *Овцы — из каменного века*

*Считают, что раньше всего человек приручил и одомашнил коз и овец, а лишь значительно позднее — быков и лошадей. Во всяком случае, известно, что в Средней Азии за 2500 лет до нашей эры уже пасли стада овец.*

*Существует, по меньшей мере, двенадцать теорий приручения и одомашнивания животных. Анализируя эти теории, ученый Б. Игнатьев пришел к выводу, что человек каменного века смог приручить овцу, потому что… овца близорука! Взрослые овцы, как выяснилось, поголовно страдают близорукостью. Им могли бы помочь только очень сильные очки в 6 диоптрий. К тому же они и слышат плохо.*

*Да, если бы овцы носили очки, одомашнить их было бы значительно труднее.*

# Чукотская кухня

Коренное население Чукотского автономного округа — чукчи, эскимосы.

Основные продукты питания — мясо оленя, реже — морского зверя (моржи, белухи, нерпы). Много употребляется в пищу рыбы. Мясо и рыбу едят, в основном, без гарнира, с хлебом.

При приготовлении блюд в настоящее время применяют лавровый лист, соль, черный молотый перец.

Очень любят крепкий чай, который пьют в большом количестве.

Популярны национальные блюда — строганина из мяса и рыбы, долбанина из мяса, рыбы, юкола (сухая несоленая рыба), пельмени с бульоном, пререм (отварная и замороженная оленина), опанэ (суп), кергипат (недоваренное мясо в собственном соку), замороженные почки и др.

# Рецепты блюд чукотской кухни

### *1. Строганина*

Замороженную заднюю часть оленины строгают соломкой. В отличие от коряков, ненцев здесь к строганине подают заправку, состоящую из воды, уксуса, соли, перца. Едят строганину руками, обмакивая мясо в приправу. Точно так же готовят строганину из рыбы.

### *2. Долбанина*

Хорошо замороженное сырое мясо или рыбу долбят до мукообразного состояния и употребляют в таком виде.

### *3. Опанэ (суп)*

В кипящую воду кладут внутренние жирные куски мяса оленя, доводят до кипения, добавляют оленью кровь и варят до готовности.

*Оленина 120, кровь оленья 40, соль.*

### *4. Кергипат*

Мясо оленя варят в собственном соку с небольшим добавлением воды и подают недоваренным.

### *5. Легкое оленя, печенное на огне*

Легкое оленя пекут на огне. Подают на деревянном блюде. Едят руками.

### *6. Пререм*

Мясо оленины (заднюю часть) нарезают в форме булочек и отваривают в кипятке. Вареное мясо отбивают на каменной плите молотком, затем снова варят и туда же вливают костный жир и

пряности. Затем выкладывают на доску и замораживают. Употребляют в мороженом виде.

# Рекомендации по приёму гостей

Для туристов из **Латвии, Литвы, Эстонии** и **Белоруссии** рекомендуется:

*из холодных закусок:* салаты из свежих овощей со сметаной;

творог; сельдь с картофелем и маслом, сельдь по-киевски, сельдь маринованная, килька, хамса, тюлька, салака с картофелем; икра кетовая, зернистая; шпроты, сардины с лимоном; ветчина, рулет, птица копченая, поросенок с хреном; холодное из свиных ножек; грибы маринованные, грибы в сметане, запеченные на сковороде;

*из первых блюд:* борщи — украинский, киевский, полтавский, с грибами и черносливом; суп грибной с галушками, суп гороховый с копченой грудинкой, суп из фасоли или гороха с грибами и гренками; солянка сборная мясная, солянка грибная, окрошка, свекольник;

*из вторых блюд:* карп, карась, тушенные в сметане, судак отварной под соусом польским; свинина с черносливом, свинина, тушенная с капустой и картофелем; отбивная свиная по-украински; поросенок жареный; кровянка; печень тушеная, шпигованная салом; гуляш из свинины; картофель с салом, картофель, фаршированный грибами, бабка картофельная с грибами, котлеты из картофеля по-киевски, картопляники с грибами, оладьи картофельные со сметаной; каша полевая; бабка из фасоли, бобовые с тушеной капустой, бобовые с копченой грудинкой; вареники с мясом, с картофелем и грибами, с капустой и грибами; галушки, пампушки, гречаники;

*на десерт:* бабка украинская, пирог яблочный, бабка из мака; яблоки в сиропе; кексы, пирожные, торты «Киевский», «Славутич», «Крещатик», «Динамо», «Метро», «Театральный»; компоты из свежих и консервированных фруктов, кисели, узвар.

Для туристов из **Грузии, Армении, Азербайджана, Молдавии, Абхазской, Аджарской, Дагестанской, Кабардино-Балкарской, Северо-Осетинской, Нахичеванской, Чечено-Ингушской автономной республик, Адыгейской, Карачаево-Черкесской, Нагорно-Карабахской** автономных областей

рекомендуется:

*из холодных закусок:* салаты из свежих овощей (помидоры, огурцы, редис, баклажаны, перец), из зеленого лука, салаты зеленый, «Столичный», свекольный с хреном; икра кабачковая и баклажанная; сыры острые; куры отварные и жареные с острыми томатными соусами; копченая рыба, шпроты; поросенок с хреном, поросенок заливной; курица фаршированная, яйца фаршированные; грибы маринованные;

*из первых блюд:* борщи — украинский, полтавский, киевский; солянка сборная мясная, рассольник ленинградский; суп из овощей с фасолью, суп из фасоли с лапшой; суп из кабачков со свежими грибами; окрошка сборная мясная.

*из вторых блюд:* рыба, тушенная с луком и томатным соусом, рыба, запеченная с картофелем и луком, рыба, запеченная с помидорами; баранина с чесноком, грудинка баранья фаршированная; свинина, тушенная с овощами; говядина, тушенная с черносливом; говядина, тушенная с овощами, гуляш, бефстроганов, жаркое домашнее с жареным картофелем; отбивная свиная по-украински, телятина жареная по-одесски, котлеты отбивные из телятины, баранины; кабачки, жаренные в тесте; баклажаны, жаренные с луком; баклажаны, фаршированные мясом и гречневой кашей; кукуруза с маслом, кукуруза тушеная;

*на десерт:* компоты из свежих фруктов, апельсинов, узвар; фрукты свежие; пироги с вареньем, свежими ягодами, орехами; мороженое; чай с вареньем.

Для туристов из **Узбекистана, Казахстана, Таджикистана, Туркмении, Киргизии, Каракалпакской, Тувинской, Калмыцкой, Бурятской автономных республик, Горно-Алтайской, Горно-Бадахшанской, Хакасской автономных областей, Усть-Ордынского Бурятского и Агинского Бурятского** национальных округов рекомендуется:

*из холодных закусок:* салаты из свежих помидоров, огурцов, зеленого лука, салат мясной; баранина, говядина, куры, цыплята жареные с овощами, язык заливной, телятина заливная; яйца под майонезом; сыр, кефир, сметана, простокваша, творог;

*из первых блюд:* борщ украинский, борщ с фасолью; солянка сборная мясная; окрошка сборная мясная; рассольник ленинградский, щи из овощей с фасолью, щи с лапшой домашней и курицей, щи с клецками; суп молочный с лапшой домашней;

*из вторых блюд:* азу, гуляш, бефстроганов, жаркое домашнее, отварная баранина, говядина с гарниром, грудинка баранья, баранина жареная с фасолью, шашлык из баранины, бастурма, рагу из баранины, плов из баранины, лангет, бифштекс, антрекот; телятина, тушенная с помидорами, жаркое по-киевски; котлета

по-киевски; дичь жареная.

Для туристов из **Башкирской, Марийской, Мордовской, Татарской, Удмуртской, Чувашской автономных республик, Еврейской** автономной области рекомендуется:

*из холодных закусок:* салаты из свежих овощей с салатной заправкой, салат «Столичный»; сельдь по-киевски; птица жареная и копченая; дичь; грибы маринованные, соленые; яйца фаршированные;

*из первых блюд:* борщ украинский; рассольник ленинградский; суп из овощей с фасолью, суп с пельменями, суп грибной с галушками; солянка сборная мясная, окрошка, свекольник;

*из вторых блюд:* рыба жареная, рыба, тушенная с луком и сметанным соусом; говядина, тушенная с овощами, лангет, антрекот, гуляш, бефстроганов, азу, жаркое домашнее, котлеты отбивные из телятины, баранины; бабка картофельная с грибами, картопляники с грибами, оладьи картофельные со сметаной; пельмени, вареники с мясом, с картофелем и грибами; галушки, пампушки, гречаники;

*на десерт:* бабка украинская, пирог яблочный, бабка из мака; яблоки в сиропе; кексы, пирожные; компоты из свежих и консервированных фруктов, кисель, узвар.

Для туристов из **Карельской, Коми, Якутской автономных республик, Коми-Пермяцкого, Корякского, Ненецкого, Таймырского, Ханты-Мансийского, Чукотского, Эвенкийского** национальных округов рекомендуется:

*из холодных закусок:* рыба соленая, копченая, маринованная; икра зернистая, паюсная, кетовая; сельдь, тюлька, хамса, салака с картофелем; грибы маринованные, соленые; икра баклажанная и кабачковая; мясо вяленое (говядина, оленина, свинина); осетрина, севрюга, белуга отварные; салат рыбный;

*из первых блюд:* борщ с хамсой, килькой или тюлькой, рассольник с хамсой, килькой или тюлькой; солянка рыбная; борщ холодный с рыбой, уха, суп картофельный с килькой, хамсой или тюлькой, борщ украинский; окрошка сборная мясная, солянка сборная мясная;

*из вторых блюд:* рыба отварная, жареная, запеченная в тесте; строганина, долбанина (из сырой мороженой рыбы, мяса); лангет, антрекот, эскалоп, ростбиф, ромштекс, шашлык; рыба на вертеле; каша гречневая с ливером; макаронник с мясом, макароны отварные с грибами; грибы жареные, запеченные в сметане; пельмени, оладьи.

*на десерт:* пироги с яблоками, кексы; компоты, кисели, чай.

# Советы кулинара

# Бульоны, супы, борщи

Для приготовления бульона говяжьи и бараньи кости варят 4,5–5 часов, а телячьи и свиные — 2–3 часа (при более длительной варке вкус бульона ухудшается). Предварительно кости следует разрубить на части и промыть холодной водой (телячьи и свиные, кроме того, рекомендуется поджарить в духовке). Подготовленные кости заливают холодной водой, посуду накрывают крышкой и ставят на сильный огонь; доведя воду до кипения, снимают пену и продолжают варить на слабом огне. За 1–1,5 часа до готовности в бульон кладут морковь, петрушку, сельдерей и лук. Самый вкусный бульон получается из лопатки, грудинки или покромки.

Гусиный и утиный бульоны обладают специфическим запахом, поэтому на них лучше готовить рассольники, солянки, щи из квашеной капусты, борщ с клецками.

Рыбный бульон варят из голов, костей, плавников, хвостов, кожи. Все это тщательно промывают, кладут в холодную воду, добавляют петрушку и репчатый лук, доводят до кипения и варят на небольшом огне 50–60 минут, время от времени снимая жир и пену. Готовый бульон процеживают.

Чтобы приготовить грибной бульон, сухие грибы заливают холодной водой, выдерживают 3–4 часа, а затем варят в той же воде. Готовый бульон процеживают, а грибы промывают.

Есть и другой способ. Сушеные грибы выдерживают в холодной воде 10–15 минут, затем промывают, несколько раз меняя воду, снова заливают холодной водой (2 л на 100 г грибов) и через 3 часа отваривают в той же воде. Рекомендуется использовать грибы разной величины: крупные придают бульону приятный вкус, а мелкие — аромат.

Правильно сваренный мясной бульон должен быть светло-янтарного цвета, без жира на поверхности. Вкус его зависит от соотношения количеств мяса и воды. Из 1 кг мяса можно получить 4–5 л бульона. Чтобы он был прозрачным, сначала посуду держат на большом огне. После того как вода закипит, 2–3 раза вливают по столовой ложке холодной воды, каждый раз доводя до кипения. Затем огонь убавляют. Собравшуюся на поверхности пену и жир удаляют шумовкой. Если во время варки пена опустилась на дно кастрюли, надо влить стакан холодной воды: пена поднимется кверху, и ее можно будет снять.

Бульон утрачивает специфический вкус и аромат, если в него положить слишком много овощей. Кулинарам известны такие способы улучшения вкуса бульона, как, например, добавление

хереса (столовая ложка на тарелку) или сухого сыра. Не очень крепкий бульон, особенно из костей, можно сдобрить сушеными или свежими дрожжами. Свежих дрожжей идет примерно 10 г на порцию.

Излишек жира легко снять, остудив бульон в холодильнике.

Солить мясной бульон следует за 30 минут до готовности, рыбный — в начале варки, грибной — в конце. На 1 л бульона кладут 10 г соли. Если же бульон в дальнейшем будет использован для приготовления соусов и заливных блюд, его не солят. Пересоленный бульон рекомендуется разбавлять не водой, а мясной оттяжкой. Для приготовления оттяжки мясо с наибольшим содержанием крови (голяшка, шея и др.) пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (150–200 г на 100 г мяса) и ставят в холодное место. Через 1–2 часа добавляют слегка взбитый белок, соль и хорошо перемешивают (этого количества достаточно для осветления 2 л бульона). Оттяжку вводят в бульон, размешивают, жидкость под крышкой доводят до кипения; удалив пену и жир, продолжают варить на слабом огне. Через 1–1,5 часа посуду снимают с огня. Спустя 15–20 минут удаляют лишний жир и бульон процеживают.

Лучшие бульоны для прозрачных супов получаются из говядины, кур и дичи.

В куриный бульон не кладут никаких приправ, кроме луковицы и моркови, иначе он потеряет свой вкус. Чтобы улучшить его вкус и аромат, во время варки можно положить в кастрюлю обжаренные до светло-золотистого цвета куриные косточки. Оттяжку готовят из мелко нарубленных косточек и зачисток, добавив белок и соль.

Если бульон будет некоторое время храниться, после процеживания его снова доводят до кипения, а затем охлаждают.

Рыбный бульон осветляют так: охлаждают его до 50–60°, кладут слегка взбитый с солью белок, доводят жидкость до кипения и выдерживают на слабом огне. Затем осторожно, не взбалтывая, процеживают через салфетку.

Замоченный в холодной воде желатин закладывают в бульон перед осветлением.

Спинной мозг (амурат) во время варки костей нужно удалять, так как бульон от него мутнеет.

Костный мозг не выпадет, если с обеих сторон трубчатой кости положить по кристаллу крупной соли.

Вкус бульона ухудшается, когда его долго держат в горячем состоянии.

Рыбный бульон лучше готовить на один раз, поскольку содержащиеся в нем жир и другие растворимые вещества быстро

окисляются, отвар приобретает прогорклый вкус и «селедочный» запах. Используя рыбу осетровых пород, через час после начала варки следует вынуть голову, отделить мякоть, а хрящи положить обратно в кастрюлю.

Бульон можно подкрасить отваром луковой шелухи — это повысит его питательность, обогатит витаминами и улучшит внешний вид.

Супы удаются тем лучше, чем в меньшем объеме их варят. Хорошо, если посуда глиняная, можно использовать и эмалированную, но ни в коем случае не алюминиевую.

Соотношение воды и закладываемых продуктов в супах должно быть точно сбалансированным. При этом во время варки нельзя ни отливать, ни добавлять жидкость — и то и другое значительно ухудшает вкус. На одну порцию супа берут обычно 2 стакана воды из расчета, что часть ее испарится. Нельзя давать блюду перекипать, следует его почаще пробовать, чтобы вовремя исправить ошибки и следить за консистенцией мяса, рыбы, овощей.

Заправочные супы (борщи, щи, рассольники) варят на слабом огне, чтобы с паром не улетучивались ароматические вещества. С этой же целью коренья и лук перед закладкой в супы обжаривают. Морковь же следует пассировать еще и потому, что содержащийся в ней каротин в присутствии жира усваивается организмом лучше. Перед окончанием варки нужно положить лавровый лист и перец.

Первое блюдо должно постоять до подачи 10–15 минут, чтобы «созреть». За это время пряности и соль равномерно проникнут во все компоненты.

Овощи для рыбных, грибных, а также вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на столовом маргарине, растительном или сливочном масле, а для молочных супов — только на сливочном масле.

Томат-пюре или свежие помидоры добавляют к овощам перед самым концом обжаривания, иначе коренья станут жесткими.

Качество супа можно улучшить, прибавляя в него свежее масло, желтки, сметану, зелень, а также экстракт суповых кореньев, свежие или сушеные дрожжи (свежие предварительно поджаривают на масле, сушеные размешивают уже в готовом супе, лучше всего в тарелке).

Щи и борщ можно варить на несколько дней. Однако рациональнее сделать полуфабрикаты: в холодильнике отлично «переночуют» бульон, вареная неочищенная свекла, пассированные коренья. К обеду останется только соединить компоненты. Это делается быстро, а главное — сохраняется

питательная ценность блюда. В конце варки борща рекомендуется класть вместе с заправкой нарезанный соломкой сладкий (болгарский) перец, который витаминизирует и ароматизирует кушанье.

Если борщ потерял свой цвет, в него нужно добавить настой из свежей свеклы. Корнеплод нарезают тонкими ломтиками или измельчают на терке, заливают горячим бульоном или водой (2 л на 1 кг свеклы), добавляют столовый 3 %-ный уксус (15 г на 1 л жидкости) и доводят до кипения, но не кипятят. Через 30 минут процеживают. Такой настой не только придаст яркий цвет борщу, но и как бы освежит его вкус.

В бульон для борща по-московски рекомендуется класть кости от ветчины или копченую свиную грудинку, для борща по-флотски — бекон.

Для борщей и щей хорошо использовать грудинку.

Чернослив кладут в борщ в конце варки.

В борщ на грибном бульоне вареные нашинкованные грибы кладут вместе с поджаренными овощами.

К борщам и щам из свежей капусты можно подавать ватрушки с творогом или пирожки; к щам из квашеной капусты — крупеник, гречневую рассыпчатую кашу или кулебяку.

По общему правилу, картофель нужно класть в суп прежде соленых огурцов, щавеля и других продуктов, содержащих кислоту, иначе он останется жестким и невкусным.

Готовя щи, квашеную капусту кладут в холодный бульон (или воду), а тушеную — в кипящий. Вкусные щи можно приготовить даже из очень кислой капусты, если часть ее заменить свежей. Тушат только квашеную капусту, а свежую кладут в кипящий бульон.

Щи из свежей капусты без картофеля следует заправлять поджаренной мукой.

Поскольку щи из свежей капусты сами по себе обладают нежным вкусом и тонким ароматом, не нужно добавлять в них томат, много специй.

В рассольник картофель кладут раньше огурцов, иначе он будет твердым. Если рассольник оказался чересчур кислым, необходимо ввести в него отдельно сваренный картофель вместе с отваром. Можно также слить из кастрюли часть жидкости и добавить свежую порцию бульона или картофельного отвара. Довести до кипения, добавив по вкусу соль. В недостаточно острый рассольник вливают кипяченый процеженный огуречный рассол.

К рассольникам с рыбными продуктами сметану подавать не обязательно.

Перловую крупу для рассольника можно не отваривать, а пассировать на масле. При этом вкус блюда значительно улучшится.

Московский рассольник заправляют проваренной смесью желтков и молока (или сливок).

Для приготовления ухи рыбу кладут в холодную воду, а для подачи под соусом — в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью. Ухе придаст пикантный вкус свежее яблоко.

В солянки, особенно из рыб осетровых пород, не следует добавлять много томата-пюре, так как он заглушает вкус рыбы.

Суп из нежирных сортов рыбы бывает некрасивым на вид. Добавьте в конце варки сливочное или рафинированное растительное масло — и на поверхности появятся аппетитные блестки.

Рыбные консервы в собственном соку или в томате добавляют в заправочные супы за 10–15 минут до окончания варки.

Суп с домашней лапшой и курицей не помутнеет, если лапшу предварительно опустить на минуту в горячую воду и откинуть на дуршлаг.

Овощные супы можно готовить на мясном, костном или грибном бульонах, а также на воде и прозрачных овощных отварах. Варят их на один день. Долгое хранение супа, пусть и в холодильнике, ухудшает вкус и качество блюда. Если суп готовят с мясными консервами, бульон и жир, содержащиеся в банке, вводят за 5–10 минут до готовности супа, а мясо кладут в тарелку при подаче к столу. Чтобы улучшить вкус и повысить питательность овощных супов, рекомендуется добавлять в них молоко, сливки, сметану или простоквашу. Овощные супы, в которых нет крупы или картофеля, следует заправлять мучной пассировкой: они станут гуще, и в них лучше сохранится витамин С.

Картофельные супы можно готовить на любом бульоне с добавлением круп, бобовых и макаронных изделий, но обязательно с морковью, репчатым луком, петрушкой. Если картофель слишком быстро разварился, в следующий раз положите его в кастрюлю не до, а после пассированных кореньев и лука и варите на слабом огне.

Крупяные супы готовят из перловой, овсяной крупы или риса на грибном или мясном бульоне.

Рисовый суп будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 3–5 минут положить в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить.

Суп с перловой крупой не будет иметь неприятного

синеватого оттенка, если ее отварить отдельно почти до полной готовности.

Специй в овощные супы кладут немного или же не кладут совсем, так как эти супы достаточно ароматизированы самими овощами.

К овощным супам можно подавать пирожки с мясным, рисовым, капустным, морковным фаршем.

Молочные супы готовят на молоке — цельном или разбавленном водой, сгущенном или сухом, с рисом, пшеном, манной или перловой крупой, домашней лапшой, макаронными изделиями, картофелем и овощами. Причем поскольку макаронные изделия и крупы из цельных зерен плохо развариваются в молоке, то их сначала нужно несколько минут проварить в воде.

Белокочанную, савойскую и брюссельскую капусту для молочного супа с овощами сначала бланшируют, а затем бросают в кипящее молоко, цветную капусту предварительно разбирают на кочешки.

Рекомендуется варить молочные супы в кастрюле с толстым дном и на слабом огне, чтобы не пригорело молоко. Блюда с макаронными изделиями быстро загустевают, поэтому их нужно варить небольшими порциями и незадолго до подачи.

Супы-пюре готовят из круп, бобовых, домашней птицы и дичи, телятины, печени, рыбы. Овощные супы-пюре варят из картофеля, цветной капусты, свежих огурцов, кабачков, тыквы, свежих помидоров, моркови, зеленого горошка и т. п. Продукты варят до готовности, затем протирают и в виде пюре вводят в бульон, отвар или соус. Понятно, что быстрее и легче использовать крупы не из цельных, а из дробленых зерен. Заправляют такие супы маслом или сливками, а чтобы придать необходимую густоту — размоченным в бульоне и протертым через сито мякишем белого черствого хлеба. Готовый суп-пюре должен быть однородным, без комков муки и кусочков непротертых продуктов; при необходимости его можно процедить. Кипятить заправленный суп-пюре нельзя!

Суп-пюре из помидоров заправляют смесью молока с желтком. Если его готовят на молоке с бульоном, то поджаренную муку разводят горячим молоком, а затем добавляют бульон и протертые овощи.

Нередко в супы и соусы добавляют яйцо, чтобы улучшить их вкусовые и питательные свойства. Для этого яйцо, а лучше — только желток — нужно взбить в горячей жидкости (5 ст. ложек), а затем ввести в кушанье, ни в коем случае не доводя его до кипения.

Супы, соусы, овощные и другие блюда при необходимости можно загустить, добавив разведенные в небольшом количестве холодной воды пшеничную муку или крахмал. Второй способ: муку подрумянивают в растопленном маргарине и тщательно размешивают, постепенно вливая кипящую жидкость.

Лучшие грибы для супов-пюре — шампиньоны, белые и сморчки.

Чтобы суп-пюре из дичи был вкуснее, дичь до варки нужно слегка обжарить.

К супу-пюре обычно подают гренки, посыпанные перед сушкой в духовке тертым голландским сыром. В тарелку хорошо положить немного протертых продуктов: в суп-пюре из цветной капусты — отварную капусту, в суп-пюре из картофеля — свежий или консервированный зеленый горошек и т. д.

Холодные супы готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, а также на простокваше или кислом молоке, разбавленных водой (1:1), подкислив ее лимонной кислотой. Окрошка станет намного вкуснее, если квас заправить растертыми вареными желтками, солью, сахаром, горчицей, и сметаной; готовят это кушанье только из охлажденных продуктов.

Шпинат и щавель для ботвиньи припускают отдельно, а затем протирают.

Для хлебного супа пригодны лишь сухари из хорошо пропеченного ржаного хлеба. Буханку свежего хлеба нарезают тонкими ломтиками в сушат их на слабом огне в духовке, следя, чтобы не подгорели.

Для сладких супов половину фруктов и ягод протирают. Оставшиеся ягоды кладут в суп целиком, фрукты — нарезают ломтиками. Супы на фруктовых отварах ароматизируют лимонной или апельсиновой цедрой, корицей, гвоздикой и другими пряностями. Вермишель, лапшу, рис, клецки, вареники с ягодами для ягодных и фруктовых супов варят отдельно и кладут в тарелку перед подачей к столу. Заправляют фруктовые супы сливками или сметаной. К ним подают рисовый и манный пудинги, а также запеканки из круп. В суп из свежих плодов можно добавить немного лимонной кислоты.

Размешивают супы во время варки медленными круглообразными движениями.

Солить первые блюда положено, когда основные продукты сварились и способны равномерно впитать соль. Если посолить слишком рано, суп варится дольше, а гуща будет безвкусной.

Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить. Есть еще такой способ: положить в столовую

ложку кусочек сахара-рафинада и опустить в суп. Когда сахар начнет таять, вынуть ложку. Так проделать несколько раз, беря новый кусочек сахара.

Если пересолен холодный суп, ошибку можно исправить, положив в посуду мятый картофель, сваренный без соли и разведенный отваром. В борщ вместо части бульона добавляют пассированную муку, разведенную несоленым бульоном.

Подсоленная вода закипает дольше несоленой.

Для придания остроты в суп-харчо добавляют соус ткемали и красный горький стручковый перец, в борщ — столовый уксус, лимонную кислоту или свекольный отвар с уксусом, в зеленые щи — припущенный щавель или лимонную кислоту, в солянку — кипяченый процеженный рассол от огурцов или каперсов.

Заправочные супы рекомендуется 10–15 минут подержать на краю плиты — жир собирается на поверхности, жидкость становится прозрачнее.

Известно, что сырое яйцо, вылитое в кипящий или горячий суп, свернется сероватыми нитями, станет невкусным. Если же влить его в смесь супа (воды) и кислоты, взбитую с маслом, причем эта смесь имеет температуру несколько ниже, чем суп, то белок не только не свернется, но от кислоты приобретет эластичность, а цвет желтка станет ярче; при этом яйцо сварится так, что будет и пе жидким, и не твердым, а медузообразным, в супе оно плавает не на поверхности, а в толще жидкости; на столе суп выглядит очень эффектно. Есть еще и такой способ- сырое яйцо смешать сначала с небольшим количеством охлажденного бульона, тогда оно равномерно распределится в супе.

Во время варки супа после введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения. Если требуется долить воды, доливайте только горячую.

Не следует оставлять лавровый лист в готовом супе.

Толченым чесноком рекомендуется приправлять суп в конце варки.

В рыбную солянку лимон не кладут.

Маслины добавляют в блюда перед подачей к столу.

Перед тем как снять суп с огня, можно влить в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты. Это улучшит вкус и обогатит блюдо витаминами.

Зелень петрушки и укропа, а также сметану следует класть в суп перед самой подачей к столу.

# Рыба

Рыбу можно сохранить свежей в течение нескольких дней и без холодильника, если обложить ее водорослями, свежей крапивой, чесноком, черемшой и поместить в прохладное место. Есть и такой способ: рыбу чистят, потрошат, вытирают насухо, особенно внутри, обертывают промокательной бумагой, заранее пропитав ее солью и высушив, и обертывают каждую тушку в сухую тряпочку. Наконец, прибегают и к следующему способу: рыбу разрезают, посыпают снаружи и внутри крупной солью, затем завертывают в тряпочку, смоченную чуть подслащенным уксусом (1–2 кусочка сахара на 0,5 л уксуса).

Устрицы хорошо сохраняются, если держать их в холодном месте, укрыв мхом или водорослями.

В холодильнике свежую рыбу следует хранить при температуре не выше 4–5°, завернув в целлофан и пергамент, иначе другие продукты пропитаются рыбным запахом.

Мороженую рыбу хранят в испарителе холодильника, но не более 10 суток. Оттаявшую рыбу необходимо использовать для приготовления блюд. Повторное замораживание сделает ее дряблой, сухой и невкусной.

Вяленую и холодного копчения рыбу можно хранить на нижней полке кухонного шкафа, завернув в целлофан, пергамент, фольгу или вложив в полиэтиленовый пакет.

Рыбу горячего копчения, пресервы (сельдь, кильки, сардины пряного и специального баночного посола) лучше всего хранить при температуре, близкой к минусовой, но не замораживать. Для этого их надо класть на верхнюю полку холодильника.

Рыбу горячего копчения можно хранить 2–3 дня, не дольше, и только в холодильнике, так как это продукт скоропортящийся.

Нельзя оставлять рыбные продукты на свету: их жир легко окисляется, и еда приобретает неприятный привкус.

Чтобы предохранить кетовую, паюсную или зернистую икру от высыхания, нужно залить ее тонким слоем растительного масла и плотно закрыть. Можно также положить поверх икры два-три ломтика лимона, посуду накрыть бумагой и завязать. В таком виде икра остается свежей 7–10 дней.

Готовые рыбные блюда не стоит держать более 2 дней, даже в холодильнике.

Считается, что семга и угорь вкуснее всего в период от июня до августа, карп — от сентября до апреля, налим — в январе, щука — от февраля до апреля. Размеры рыб тоже имеют значение: форель вкуснее всего при весе тушки 250 г, щука — 2–3 кг, карп

— 1–3 кг, судак — 1,5–3 кг, окунь — 500–750 г, налим — 1 кг.

Чтобы определить, не испортилась ли рыба, нужно сварить кусочек в закрытой посуде. Доброкачественность мороженой рыбы можно определить, воткнув в толщу тушки нагретый в кипятке нож, а затем понюхав его.

Свежая рыба имеет плотное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые прозрачные глаза и гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к коже. При нажатии пальцем ямка на тушке либо совсем не образуется, либо быстро исчезает. Брошенная в воду свежая рыба быстро тонет.

Неразделанную рыбу размораживают в холодной воде (2 л на 1 кг рыбы), добавив щепотку соли. Теплую воду для этих целей использовать не стоит, так как рыба будет невкусной.

Рыбу разделанную, и тем более филе, а также рыбу осетровых пород размораживают на воздухе, при комнатной температуре. Навагу обрабатывают не размораживая, иначе ухудшается качество готового блюда и получается больше отходов. Мускул морского гребешка выдерживают в воде 2–3 часа, затем хорошо промывают в холодной воде.

Чтобы кулинарные изделия из мороженого филе и осетровых вышли более сочными и вкусными, нужно их готовить сразу же после размораживания. При этом рыбу нельзя подвергать сильным механическим воздействиям: от ударов или сильного сдавливания вытечет сок и вкус блюда ухудшится. Поэтому разделывать ее следует, не дожидаясь полного размораживания, как только мякоть поддается нарезке.

Чтобы удалить с рыбы слизь, тщательно протрите ее солью, а затем вымойте. После этого чешуя будет сниматься легче. Чистка рыбы — занятие вообще неприятное: чешуя плохо сходит, прилипает к пальцам, отскакивает во все стороны… Можно окунуть рыбу на секунду в кипяток — так чешуя легче счищается. Если рыба скользкая, опустите пальцы в соль, и дело пойдет быстрее.

Чистят рыбу против чешуи, от хвоста к голове. На коже осетровых есть твердые костные пластинки, так называемые «жучки»; чтобы удалить их, рыбу ошпарьте кипятком и затем скоблите. Угря не чистят, а моют в подсоленной воде или тщательно протирают солью.

Рыба чистится значительно легче, если предварительно срезать ножницами все плавники. Удобно пользоваться при обработке специальными рыбочистками. В процессе разделки рыбы необходимо удалять остатки крови на внутренней части позвоночника, а также темную пленку, покрывающую брюшную полость. Вынимая потроха, надо внимательно следить за тем,

чтобы не повредить желчный пузырь, иначе вся рыба будет горькой. Если желчь все-таки разлилась, протрите места, на которые она попала, солью и промойте холодной водой.

Чтобы нарезать кругляшом крупную рыбу (весом 1–1,5 кг), глубоко надрежьте мякоть у краев жаберных крышек, перерубите позвоночник и отделите голову вместе с большей частью внутренностей. Потом, не разрезая брюшка, выньте их остатки.

Специфический запах трески или иной морской рыбы исчезнет, если подержать ее в растворе уксуса (2 столовые ложки на 1 л воды) или протереть разрезанным лимоном. У камбалы, кроме того, нужно снять кожу с темной стороны тушки. Если рыба предназначена для отваривания, можно вместо этого влить в кастрюлю свежего молока.

Для уничтожения при варке специфического запаха трески, камбалы, щуки, сома, прибавляют кроме кореньев, лука и специй на каждый литр воды 0,5 стакана огуречного рассола.

Чтобы рыба не пахла тиной, ее промывают в очень крепком холодном растворе соли или натирают черным перцем и укропом, а через 20 минут моют и готовят, используя укроп. Свежая рыба (особенно щука) не будет отдавать болотом, если положить в воду два-три раскаленных березовых уголька. Избавиться от запаха тины можно еще и так: рыбу очистить, помыть, нарезать кусочками, уложить в эмалированную посуду, посыпать мелко накрошенным лавровым листом, залить чуть теплой водой и оставить на час под крышкой; перед варкой или жареньем воду слить, рыбу не ополаскивать.

Соленую рыбу сначала вымачивают в холодной воде в течение часа, потом чистят, отрезают голову, потрошат, моют и снова вымачивают 5—б часов, меняя воду несколько раз.

Сухую, жесткую соленую сельдь вымачивают в холодной воде (2–3 л на 1 кг), меняя ее каждые 3–4 часа. Сельдь крепкого посола иногда приходится вымачивать в течение двух дней. Закончив вымачивание, тушки разделывают и заливают молоком на 3–4 часа. Среднесоленую сельдь можно залить молоком и не вымачивая. На 1 кг филе расходуют примерно стакан молока. Нежную и мягкую соленую сельдь рекомендуется замачивать не в воде, а в крепком холодном настое чая: в воде мякоть становится дряблой, а в чае станет даже плотнее.

Если вымоченная сельдь получилась безвкусной, ее заливают 2–3 %-ным подсоленным столовым уксусом, на 2–3 часа ставят в холодильник, а потом уксус сливают.

Снимают кожу с селедочной тушки по направлению от головы к хвосту.

Вкусовые качества рыбного блюда во многом зависят от

способа кулинарной обработки. Так, например, сарданеллу можно жарить и варить, путассу — варить, жарить, использовать для салатов, камбалу, палтуса, морского окуня припускают, отваривают, жарят, запекают. Скумбрию и ставриду лучше отварить, а хек обжарить и после этого залить маринадом. Малосольную лососину используют для салатов и холодных закусок, а мороженую отваривают или жарят на решетке. Мороженого либо охлажденного усача необходимо особенно тщательно проварить или прожарить, икра его ядовита и использованию не подлежит. Макрурус хорош жареный и залитый маринадом. Мясо кальмара, приятное на вкус и легко усвояемое, идет на приготовление разнообразных закусок, первых и вторых блюд (кальмар под майонезом, кальмар заливной, салат, голубцы, солянка и др.). Щуку лучше всего фаршировать, навагу — жарить в сухарях, из окуней и ершей — варить уху, треску — отваривать и жарить (из филе хорошо готовить рубленые изделия). Свежие лещ, линь, вобла, карп вкусны в жареном виде.

Блюда, приготовленные из трески и камбалы, рекомендуется подавать под острыми соусами, чтобы ослабить характерный для этих рыб морской запах.

Чтобы жареная треска стала вкуснее, подрумянившиеся с одной стороны куски переворачивают, подложив под каждый из них кусочек сливочного масла и посыпав сверху жареным луком.

Карась, линь, карп в соусе получатся более сочными, если их запечь в духовке.

Подготовленную для варки крупную рыбу заливают холодной подсоленной водой в таком количестве, чтобы она только покрывала тушки, доводят до кипения и варят на слабом огне, добавляя морковь, петрушку, репчатый лук, сельдерей, лавровый лист, перец горошком и время от времени подливая воду. Мелкую рыбу бросают только в кипяток.

Целую рыбу отваривают, в зависимости от величины, 15–30 минут, нарезанную порционными кусками — 6–10 минут на слабом огне.

Осетрину, белугу, севрюгу для холодных блюд варят крупными кусками и нарезают на порции перед подачей к столу. Рыба, сваренная целиком, вкуснее и сочнее.

Чтобы морская рыба была вкуснее, солить «перчить ее следует в самый последний момент, в конце варки, причем воду солят крепче, чем при варке мяса и других продуктов.

Рыбу лучше готовить в неглубокой посуде: она меньше разваривается и ее легче вынуть. Если рыба сильно разваривается и начинает крошиться, нужно подлить огуречного рассола. Куски останутся целыми, блюдо получится вкуснее и ароматнее.

В рыбе, сваренной на пару, сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

Чтобы тушка при отваривании сохранила форму, ее следует перевязать шпагатом и положить брюшком вниз.

Не рекомендуется отваривать миногу, леща, угря, сазана, навагу, карпа: бульон из них получается горьковатым.

Набор пряностей и специй зависит от вида рыбы. Так, отваривая рыбу с нежным ароматом и вкусом, добавляют только лук и белые коренья; при выраженном специфическом запахе, кроме этого, в конце варки кладут лавровый лист и перец; морскую рыбу с резко выраженным запахом лучше всего варить в пряном отваре. Осетровые не нуждаются в большом количестве специй.

Чтобы палтус меньше разварился, его надо посолить и выдержать 4–5 минут, а затем отварить, причем соли положить вдвое меньше, чем обычно.

Форель и лососевые сохранят естественный цвет, если добавить в воду столовый уксус (10 г на 1 л).

Раков отваривают с добавлением мелко нарезанных кореньев, зелени укропа, лаврового листа, душистого перца и соли в закрытой посуде 8–10 минут, считая с момента закипания. Вынимают раков из охлажденного отвара непосредственно перед подачей, иначе мясо их утратит сочность, будет невкусным.

Мускул морского гребешка нужно отваривать в кипящей соленой воде (1–2 чайные ложки соли на 1 л воды) с добавлением перца, кореньев, моркови, петрушки, сельдерея в течение 10 минут.

Если сваренный продукт пересолен, его заливают кипящей водой, доводят до кипения и держат в отваре 2–3 минуты.

Вареную и припущенную рыбу можно хранить в горячем бульоне не более 40 минут, иначе она деформируется и вкус ее ухудшится. Припускать следует ту рыбу, которая не обладает резко выраженным специфическим вкусом и запахам.

Для жаренья лучше использовать рыбу с сочным и нежным мясом, для варки и припускания — с более плотным. Обработанную рыбу вначале солят и посыпают перцем и лишь потом панируют в муке. Не следует для панировки использовать сухари, так как они отстанут. Если подержать рыбу посоленной 10–15 минут, она не будет крошиться на сковороде. Кроме того, следует сделать надрезы, чтобы тушки или крупные куски не скрючивались (тушки бычков слегка вытягивают). Нередко внутренние слои рыбы, обжаренной на плите, сохраняют неприятный сырой запах, поэтому ее нужно довести до готовности в духовке.

Порционные куски рыбы осетровых пород перед жареньем кладут на 2–3 минуты в горячую воду, а затем обмывают холодной водой.

Филе лучше всего жарить не размораживая, в большом количестве жира.

Рыба будет гораздо вкуснее, если за 15–20 минут до поджаривания положить ее в смесь лимонного сока, растительного масла, соли, репчатого лука и зелени.

Подготовленную к обжариванию рыбу желательно подсушить на жесткой белой бумаге или салфетке.

Готовя рыбу в тесте, нужно сначала обжарить ее в жире, затем переложить в дуршлаг, дать жиру стечь, поместить на сухой противень и поставить на 3–4 минуты в горячий духовой шкаф.

Жарить во фритюре рекомендуется такую рыбу, мясо которой отличается плотностью (таковы судак, сом, морской окунь, сиг, хек и Др.). Наилучший фритюр — смесь гидрожира (60 %) и растительного масла (40 %). Жир следует наливать не более чем до половины высоты посуды, так как он вспенивается, когда в него опускают рыбу.

Обжаривая куски рыбы или изделия из рубленой рыбы, не прокалывайте их вилкой, чтобы не вытекал сок.

Жареная рыба получится особенно вкусной, если подержать ее в молоке, затем обкатать в муке и обжарить в кипящем масле. Чтобы жир не разбрызгивался, сковородку можно накрыть дуршлагом.

Любая рыба будет вкуснее, если жарить ее в смеси подсолнечного и сливочного масла. Однако рыбу для холодных блюд лучше жарить на растительном масле.

Сочной и вкусной получается рыба, запеченная в фольге. Рыбу чистят, моют, солят, кладут специи (лавровый лист, черный перец), затем заворачивают в фольгу и помещают в нагретый духовой шкаф.

Палтус перед жареньем рекомендуется запанировать в пшеничной муке, затем смочить в льезоне и запанировать в сухарях.

Соленую рыбу жарить и запекать не рекомендуется, ее лучше готовить отварной, припущенной и тушеной.

Чтобы устранить неприятный запах во время жаренья рыбы, в сковороду можно положить очищенную и нарезанную ломтиками картофелину.

Если рыбу жарят с небольшим количеством жира, то панировать ее надо в муке непосредственно перед жареньем. При тушении рыбы, и особенно филе, не следует вливать много жидкости, так как ее достаточно в самой рыбе.

Вкус и внешний вид блюда из тушеной рыбы значительно улучшится, если добавить в него отварные грибы (белые, шампиньоны) или грибной отвар.

Чтобы улучшить вкус припущенной камбалы, щуки, трески, сайры, рекомендуется добавить в жидкость майонез (5–10 % от веса рыбы). Эту жидкость (с майонезом) следует использовать для приготовления соуса. Майонез можно добавлять и при тушении мелкой рыбы.

Рыбу можно запекать сырой, припущенной или жареной, целой тушкой либо нарезанной на порционные куски, без реберных костей, с кожей и без нее. Сырую рыбу лучше запекать в натуральном виде или с картофелем, жареную — под сметанным соусом, красным соусом с грибами. Рыбу запекают в сильно нагретом духовом шкафу, тогда на поверхности соуса образуется румяная корочка и блюдо получается сочным. Посуда должна быть заполнена до краев, иначе влага быстро испарится и блюдо получится сухим и невкусным.

При запекании рыбного филе в тесте рекомендуется прежде обкатать его в муке, а затем окунуть в тесто.

Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороду сначала наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу.

Готовя рыбу под молочным соусом или с капустой, ее нужно предварительно слегка притушить.

Печеную рыбу готовят так: нарезают на куски, солят, перчат, укладывают на смазанный маслом противень, накрывают другим противнем или крышкой и ставят в духовку. Доведя до готовности, крышку снимают и рыбу слегка подсушивают.

Рыбу для фарша не рекомендуется пропускать через мясорубку, лучше порубить ее ножом из нержавеющей стали. Массу перемешивают с сырым яйцом, добавляют мелко натертую морковь, мелко нарубленный лук и пряности (перец, лавровый лист, укроп). Выкладывают фарш в глубокую сковороду, поливают подсолнечным маслом, плотно накрывают крышкой и ставят на 30–40 минут в духовой шкаф.

В котлетную массу из нежирной рыбы (щуки, трески) для рыхлости добавляют холодную вареную рыбу. Можно положить свиное сало-сырец, сливочное масло, жир с внутренностей рыбы, причем сало и жир вместе с рыбой пропускают через мясорубку, а масло размягчают и смешивают с готовой котлетной массой.

В котлетную массу из морского окуня, трески, сквамы, кабан-рыбы и других рыб, в мясе которых мало связывающих клейдающих веществ, целесообразно добавить яйца (1/10–1/20 шт. на порцию).

Для приготовления котлет не подходит рыба жирная или с

резким специфическим запахом.

Готовя котлеты из морской рыбы, с нее обязательно снимают кожу.

Если фарш из кальмара получился слишком жидким, поставьте его в испаритель холодильника, подморозьте, затем не размораживая пропустите вместе с наполнителями через мясорубку.

В блюда из фарша, в рыбные супы, тушеную рыбу, в разогретое растительное масла для жаренья рыбы рекомендуется класть тертый мускатный орех, чтобы придать еде пикантный вкус.

Шафран или чешуя лука, добавленные приварке фаршированной рыбы, придают ей красивый цвет и приятный вкус.

Готовя начинку для пирожков, кулебяк, расстегаев, свежую рыбу отваривать не нужно, достаточно обдать крутым кипятком.

Вязига идет на фарш для пирожков. Для этого ее промывают в холодной воде и варят до готовности.

Икру и молоки используют для приготовления паштетов, форшмаков, запеканок, икру кроме того, — еще и для осветления рыбных бульонов.

Рыбная чешуя идет на приготовление желе. Ее заливают холодной водой (3 л на 1 кг чешуи) и варят на очень слабом огне 1,5–2 часа, после чего процеживают.

Если бульон, приготовленный для заливной рыбы, получился мутным, можно осветлить его яичным белком. Влейте белок в охлажденный бульон, размешайте, нагрейте до кипения и подержите на слабом огне 15 минут. Затем дайте бульону отстояться и осторожно, не взбалтывая, процедите через салфетку.

Заливную рыбу нельзя хранить при минусовой температуре.

Чтобы вынуть заливное из формочки, ее нужно на несколько секунд опустить до краев в посуду с горячей водой, затем накрыть тарелкой и, перевернув вверх дном, слегка встряхнуть.

Для приготовления рыбы под маринадом свежую поджаривают, а соленую — варят.

Вкус рубленой сельди намного улучшится, если к ней добавить свежие яблоки.

Рыбные консервы в собственном соку или в томате добавляют в супы за 5 минут до окончания варки.

Закрытые рыбные консервы выдерживают хранение при комнатной температуре. Открытые консервы используйте сразу; если же осталась часть, переложите в стеклянную посуду, накройте и поставьте в холодильник.

Блюда из морской рыбы хороши с соусом. Для жирной (палтуса, камбалы, зубатки) рекомендуются кисловатые соусы — томатный, луковый, белый. Соусы к такой рыбе, как треска, хек, макрурус, скумбрия, ставрида, должны содержать сметану, масло, яйца. Можно использовать майонез.

К отварной холодной рыбе хорошо подавать хрен, смешанный с тертой свеклой и заправленный солью и уксусом.

Можно подать к рыбе оригинальные гарниры из зелени петрушки, укропа и сельдерея. Для приготовления гарнира «зеленые сухари» крупные крошки сухарей пережаривают с зеленью. Если обжарить веточки укропа, петрушки и сельдерея, получится гарнир «жареная зелень». Гарнир «зеленое масло» — это мятое сливочное масло, перемешанное с мелко нарезанной зеленью.

Соленые рыбные продукты для закусок хорошо сочетаются с яйцом, запеченная рыба — со шпинатом и щавелем. Соленые и маринованные огурцы, каперсы, маслины, лук — отличный гарнир ко многим рыбным блюдам.

Рыба, которую предстоит залить маринадом, пересолена перед жареньем, — в этом случае овощной маринад нужно приготовить без соли.

# Мясо, птица

Кулинары больше всего ценят мясо молодых животных. Его легко отличить: мясо животных в возрасте до 6 недель имеет цвет от светло-розового до светло-красного и плотный белый внутренний жир; молодняка (до 2 лет) — светло-красное с почти белым жиром; мясо взрослого скота (от 2 до 5 лет) — сонное, нежное, красного цвета, старого скота — темно-красного цвета, с желтым жиром. Наилучшими питательными свойствами обладает говядина, полученная от животных в возрасте до 5 лет, свинина — от животных 7–10 — месячного возраста и баранина — от 1–2-летних животных.

Не рекомендуется употреблять в пищу еще не остывшее парное мясо: оно очень грубое, жесткое, плохо усваивается, обладает неприятным запахом. Высокие вкусовые качества отличают созревшее мясо, то есть такое, которое после убоя животного выдержано примерно в течение суток.

Доброкачественное мясо покрыто тонкой бледно-розовой или бледно-красной корочкой, в местах разрезов не прилипает к пальцам. При ощупывании его поверхности рука остается сухой, ямки от надавливания быстро исчезают.

Разные части туши обладают различными кулинарными достоинствами, поэтому следует знать, из какой части что готовить. Самую мягкую и нежную часть говяжьей туши — вырезку жарят целиком или порционными кусками. Такое же назначение имеют толстый и тонкий край. Верхнюю и нижнюю части задней ноги жарят порционными кусками, а боковую и наружную — тушат, отваривают, используют для приготовления котлетной массы. Грудинку, покромку, голяшку чаще всего варят, а из шеи, пашины и обрезков готовят котлетную массу, фарш, оттяжки для бульонов.

У свинины и баранины для жаренья целиком, крупными и мелкими порционными кусками используют корейку и заднюю ногу, для жаренья и тушения целиком и мелкими кусками — лопатку и грудинку, для приготовления котлетной массы и фарша — шею.

Доску перед отбиванием мяса смачивают холодной водой, так как сухая древесина впитает мясной сок.

Мыть мясо следует в холодной воде целым куском, не нарезая — так из него меньше вымывается сок. Большие куски свинины моют под струей, а маленькие лучше всего поскоблить ножом, так как при мытье они теряют слишком много сока. Вымытое мясо перед жареньем насухо вытирают, потому что в

мокром виде оно плохо зажарится.

Мороженое мясо нельзя размораживать быстро: оно теряет сок и экстрактивные вещества, блюда получатся жесткими и невкусными. Чтобы продлить время оттаивания, его обертывают толстым слоем газетной бумаги и кладут в прохладное место. Если требуется все же ускорить процесс, подержите мясо в полиэтиленовом мешочке под струей холодной воды. Лучше всего размораживать мясо медленно, на воздухе, а не в воде. Оттаявшее мясо и субпродукты нужно обязательно использовать, повторное охлаждение не рекомендуется.

Летом мясо можно сохранить свежим в течение 1–2 дней, если завернуть его в смоченную уксусом салфетку и положить в прохладное место. Прибегают и к такому способу: завертывают мясо в мокрое полотенце, кладут в глиняную посуду и ставят ее в емкость с холодной подсоленной водой. Мясо хорошо сохранится в течение 4–5 дней, если опустить его в простоквашу, приготовленную из снятого молока, и держать в прохладном месте, или же переложить листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце, или же вытереть досуха, а потом обмазать растопленным свежим смальцем. Можно мясо натереть лимонным соком и оставить в холодном месте. Мясо останется свежим в течение недели, если завернуть его в полотно, пропитанное салициловой кислотой (1 ч. ложка на 0,5 л воды), а перед употреблением тщательно помыть.

Оберегайте мясо от мух, не ставьте рядом с ним сырые овощи, молочные и вареные продукты. В фарше бактерии размножаются быстрее, чем в куске, поэтому его рекомендуется хранить не более 12 часов. Жареные котлеты или вареные фрикадельки из фарша могут лежать еще сутки.

Полуфабрикаты, приготовленные из котлетной массы с сырым луком или чесноком, не выдерживают хранения. Их следует немедленно подвергать тепловой обработке.

Свинина легко впитывает различные запахи, поэтому ее лучше всего хранить в закрытой эмалированной или стеклянной посуде. В холодильнике свинина остается свежей от 3 до 5 дней.

Кости долго не сохраняются даже в холодильнике.

Если мясо немного пахнет, необходимо хорошо обмыть его, натереть солью и перцем, опустить на полчаса в холодную воду с уксусом. Освежить мясо помогает и такой способ: мясо разрезают на кусочки, моют, опускают в кастрюлю, куда положен кусок древесного угля величиной с яйцо, и заливают холодной водой. Через 2–3 часа уголь вынимают и варят мясо в той же воде.

Если нет уверенности в свежести мяса, его следует варить, а не жарить. При длительной варке бактерии, которыми оно может

быть заражено, погибнут, а поджаривание не гарантирует полной гибели болезнетворных микробов, находящихся в толще мяса.

Вареное мясо лучше сохраняется в сухом виде, поэтому бульон надо слить, оставив лишь немного на дне посуды. Соленые языки, сваренные для горячих блюд, следует хранить не охлаждая, в бульоне, а сваренные для холодных блюд — охлажденными, без бульона. Жареное мясо долго сохраняется, если его залить жиром. Однако проследите, чтобы в жире не осталась вода.

Не рекомендуется хранить мясо завернутым в бумагу, так как она впитывает мясной сок. Купив мясо, переложите его в фаянсовую или глиняную миску и прикройте тарелкой или ситом.

Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.

Мясо кабана, говядину, дичь, предназначенные для долгого хранения, заливают смесью уксуса, жира и овощей. Оно становится нежным и выщелачивается. Эту заливку впоследствии используют для приготовления различных блюд.

Сырое мясо не следует солить задолго до приготовления, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкусовые качества и снижает питательность кушаний.

Сырое и вареное мясо необходимо разделывать на разных досках.

Режут мясо (сырое, вареное, жареное) всегда поперек волокон. Полуфабрикаты из тонкого края (ромштекс, антрекот) получатся шире, если нож держать под углом 45°. Полуфабрикаты из филейной вырезки следует нарезать, держа коле под углом 90°. Натуральные порционные куски из окорока или корейки нарезают не толще 1,5 см. Готовя мясные полуфабрикаты типа натуральной котлеты из эскалопа, нужно обязательно перерубить или надрезать соединительную ткань, тогда изделия при жаренье не деформируются. С этой же целью удаляют все жилки из шницелей и отбивных котлет. Язык нарезают наискось, начиная с толстого конца.

Значительно сокращает время кулинарной обработки и улучшает вкус мяса бланшировка. Мясо освобождают от сухожилий, костей, жира, нарезают поперек волокон кусками по 100 г и бросают в кипящую воду на 5–7 минут. За это время теряется практически столько же экстрактивных веществ, как и при отваривании. Полученные таким образом полуфабрикаты можно тушить, делать из них котлеты, паштеты, тефтели. Для приготовления из бланшированного мяса супа или паштета потребуется всего 15–20 минут.

Жесткое мясо станет нежнее, если перед приготовлением его вымочить в молоке или положить на 2–3 дня в холодильник. Есть и такой способ: кладут в суп, жаркое хорошо вымытую пробку из пробкового дерева или питьевую соду; если мясо все же остается жестким, его следует перемолоть, смешать с сырым яйцом и специями, обжарить в жире и положить в суп или использовать для налистников и т. п.

При варке на слабом огне и едва заметном кипении вкус вареного мяса ухудшается, а вкус бульона улучшается, и наоборот, при сильном кипении качество мяса лучше, бульона — хуже. Однако слишком бурное кипение сделает волокна мяса рыхлыми и сухими. Оптимальная температура варки — 80–85°.

Из мяса старых животных бульон получается ароматнее.

Старое мясо рекомендуется варить, прибавив чайную ложку уксуса, — оно станет вкуснее и быстрее дойдет до готовности. С этой же целью можно перед варкой натереть мясо содой и дать ему полежать 3–4 часа, затем помыть и варить.

Мясо, отваренное мелкими кусочками, будет менее сочным и вкусным, чем приготовленное большим куском.

Для вторых блюд мясо варят в небольшом количестве воды (1,5 л на 1 кг мяса), при интенсивном кипении, с кореньями и репчатым луком. Соль кладут в конце варки.

Признак готовности мяса: вилка в него входит легко, и на месте прокола не появляется розовая жидкость.

Телячьи ножки нельзя погружать в кипящую воду, так как они деформируются.

Из вареной грудинки легко вынимаются кости, когда она еще горячая.

Тушки поросят перед варкой надо тщательно промыть и завернуть в салфетку или пергаментную бумагу, — это предохранит кожу от образования на ней темных пятен в местах, где она соприкасается с дном и стенками посуды.

Из переваренного мяса есть смысл приготовить фарш для блинчиков, картофельных запеканок, рулетов.

Сосиски во время варки не лопнут, если их наколоть иголкой в нескольких местах. С этой же целью их варят на пару, а не в воде.

Отваривая пельмени или вареники с мясом, в кипящую воду вместе с солью положите мелко нарезанный лук, лавровый лист, укроп и петрушку.

Тушат мясо двумя способами: или только в жире, периодически подливая понемногу воду либо бульон, или предварительно обжаривают в жире, а затем заливают водой слоем в один палец и держат на огне, пока вся жидкость не

выпарится, изредка переворачивая верхние кусочки, чтобы не образовалась корочка. Кастрюля должна быть плотно закрыта. Нельзя допускать бурного кипения жидкости, только при медленном тушении можно получить вкусное блюдо.

Перед обжариванием мясо посыпают солью, перцем. Тушат с кореньями, репчатым луком, перцем, лавровым листом, зеленью петрушки, укропом. Можно использовать и другие пряности — корицу, гвоздику, тмин, майоран, а также сухое виноградное вино, квас, овощные и фруктовые маринады. Овощи закладывают, когда мясо станет мягким, или в уже готовый соус и припускают недолго. Грибы и чернослив добавляют в тушеное мясо, когда оно доведено до полуготовности.

Мясо стушится значительно быстрее в присутствии томата-пюре, гранатового сока или лимонной кислоты.

Телятину иногда тушат с добавлением пива, оно придает мясу своеобразный аромат. Особенно нежно пахнет тушеная телятина, если за 5–10 минут до готовности положить корочки лимона.

Во время тушения мяса старайтесь пореже поднимать крышку, чтобы не снижать температуру внутри посуды.

Долив в конце тушения не воду, а более плотную кислую жидкость — сливки, сметану, сок, уксус, виноградное вино, тем самым предотвращают подгорание. Вместе с этой последней порцией жидкости вводят муку для сгущения подливки.

Если такие тушеные блюда, как рагу, гуляш, почки по-русски, азу, чахохбили и др., пересолены, нужно добавить мелко нарезанные и слегка спассированные свежие помидоры, довести до кипения.

Поджаривают мясо (отбивные, котлеты, биточки) в горячем жире. В недостаточно нагретом жире не образуется хрустящая корочка, изделия выйдут невкусными. Однако жир нельзя перекаливать, так как мясо может даже подгореть, а внутри останется сырым. Чтобы определить, достаточно ли разогрет жир, бросьте в него кусочек хлеба: если вокруг образовалась пена, он всплыл на поверхность и поджарился до румяного цвета, значит, можно класть мясо; если же хлеб потонул, жир следует еще подогреть.

Во время жаренья не следует часто переворачивать изделия, иначе выделяется слишком много сока, который мешает образованию поджаристой корочки.

Жарят мясо перед подачей к столу, даже непродолжительное хранение ухудшает его вкус. Если оно слегка пересушено, подержите его 15 минут над кастрюлей с кипящей водой.

В отличие от говядины и баранины, телятину и свинину

никогда не подают полупрожаренной.

Чем меньше кусок мяса, тушка домашней птицы или дичи, тем горячее должен быть духовой шкаф, в котором они жарятся.

Полностью удалять жир с мяса не рекомендуется, так как тонкий его слой не дает влаге выделяться и еда получится более сочной.

Зажаривая в духовом шкафу крупный кусок мяса, тушку птицы или дичи, поливайте изделие через каждые 10–15 минут жиром, в котором оно жарится. Жирную свинину поливайте водой, но не холодной, так как от этого она становится жесткой. Чтобы мясо не подгорело и не пересушилось, поставьте в духовой шкаф небольшой сосуд с водой.

Чтобы мясо было ароматным и сочным, его шпигуют кореньями и свиным салом. Коренья нарезают длинными брусочками, проколы в мясе делают под углом 45° по направлению волокон.

Шницель при обжаривании не пристанет к сковороде, если в разогретый жир положить несколько кружочков моркови.

Мясо на сковороде переворачивайте специальной лопаткой, а не вилкой, так как через проколы вытекает сок.

Поджаривая мясо кусочками, не наливайте на сковороду слишком много жира.

Мясо, которое жарится на решетке, солят н перчат в конце приготовления или сразу же после снятия с решетки, так как соль ускоряет выделение сока, а перед, сгорая, теряет аромат и придает мясу горечь. Чтобы мясо не прилипало к решетке, ее следует предварительно смазать жиром и нагреть.

Для приготовления шашлыка годится любая часть туши молодого барашка. Молодую баранину можно не мариновать вовсе или же обойтись без уксуса.

При всех способах жаренья следует стремиться к тому, чтобы на поверхности кусков быстрее образовалась поджаристая корочка. Благодаря ей в мясе сохраняются экстрактивные вещества и минеральные соли. По этой же причине нельзя укладывать кусочки (или изделия) слишком тесно на сковороде.

Мясо, зажаренное порционными кусками, хорошо сочетается со свежими и консервированными овощами, заправленными маслом или молочным соусом, с пюре из овощей, картофелем во всех видах.

Чтобы жесткое мясо стало нежным, вкусным и ароматным, его следует проколоть в нескольких местах поварской иглой, замариновать и поставить на холод. Для маринада можно использовать уксус, вино, лимон, в качестве ароматических овощей — репчатый лук, морковь, петрушку, а из приправ —

черный перец, соль.

Мясо будет нежнее, если за час до поджаривания его смазать горчицей. Отбивные котлеты и шницели можно смазать смесью уксуса и растительного масла.

Готовность жареного и тушеного мяса определяют вилкой: оно готово, когда в месте прокола выделяется прозрачный сок. Котлеты готовы, если при нажиме ложечкой из толщи вытекает такой же сок.

Перед тем как запечь свинину в духовом шкафу, острием ножа сделайте в куске несколько глубоких надрезов.

Нужно разогреть вчерашнее мясо. Сбрызните его холодной водой, положите на сковороду с маслом и поставьте на огонь. Оно будет иметь вкус свежезажаренного. Остатки жареной свинины заверните в промасленную бумагу и положите в не очень горячий духовой шкаф — эффект такой же.

Чтобы приготовить котлетную массу, на 1 кг мякоти берут 250 г белого хлеба, 200 г воды или молока, 20 г соли, 0,5 г молотого перца. Хлеб должен быть некислым, без горелых корок и немного черствым; свежий, особенно теплый, не годится. Хлеб рекомендуется замачивать в воде или молоке за 10 минут до введения в фарш и отжимать не полностью. В котлетную массу не рекомендуется добавлять яичный белок, так как при обжаривании он быстро свертывается, мясо сжимается, выделяет большое количество сока и изделия получаются сухими. В изделия из котлетной массы хорошо добавить слегка поджаренный репчатый лук. Если мясо тощее, вместе с ним через мясорубку пропускают немного нутряного сала.

Котлетный фарш с сырым луком и чесноком следует жарить сразу же после приготовления.

Рубленые котлеты лучше разделываются и не прилипают друг к другу, если добавить в фарш картофельный крахмал.

Если изделия из котлетной массы плохо формуются (разваливаются либо масса слишком плотная), нужно ее интенсивно перемешать, а затем взбить, чтобы она стала пышной и однородной.

В том случае, когда изделия из котлетной массы трудно снимаются со сковороды, снимите ее с огня на 1–2 минуты. После этого изделия переверните и продолжайте жаренье.

Пересушенные или пережаренные изделия из котлетной массы (котлеты, биточки, шницели и др.) разогревают на пару: они увлажнятся и станут более сочными.

Чтобы рубленый бифштекс стал вкуснее, запанируйте его перед обжариванием в пшеничной муке.

Гораздо вкуснее котлеты, смоченные в льезоне, а затем

панированные в сухарях.

Панированные блюда приобретают приятный вкус, если к сухарям добавить тертый сыр.

Изделия, панированные в сухарях, поливают только жиром. Если их полить соусом или мясным соком, сухарная корочка размокнет. Сок и соус лучше подавать отдельно.

В муке панируют тефтели, печень, почки, мозги. Это делают перед обжариванием, так как мука быстро намокает.

Солонину перед варкой вымачивают в течение 5–12 часов в воде (1:2), меняя ее три — пять раз. Невымоченные соленые мясные продукты следует варить в большом количестве воды (до 3 л на 1 кг мяса).

На свежей колбасе или ветчине нередко появляется серо-зеленоватый налет. Он является следствием естественного окисления пигментов, а не деятельности вредных микробов и отнюдь не свидетельствует о порче продукта.

Колбаса дольше не портится, если ее не положить, а подвесить в прохладном месте. Можно предохранить колбасу от плесени, окунув ее в крепкий раствор соли.

Надрезанный конец колбасы рекомендуется покрыть слоем жира.

Нарезанная ветчина сохранит свежий и аппетитный вид, если ее ломтики переложить пергаментом, слегка смоченным в воде, а затем обернуть полотенцем.

Если ветчина немного засохла, «заветрилась», положите ее на полчаса в тарелку с холодным молоком.

Осталась несъеденной нарезанная ветчина, Ее можно использовать для горячих блюд, подать к борщу. Куски ветчины надо залить бульоном, отваром или горячей водой, до «вести до кипения и проварить 5 минут (с момента закипания). С ней можно приготовить супы из бобовых, жидкие солянки, яичницу, омлет и др.

Слегка проваренная или прожаренная (полусырая) печень рекомендуется при некоторых заболеваниях, связанных с потерей или ухудшением состава крови. Самыми высокими кулинарными качествами обладает телячья печень.

Перед тепловой обработкой печень моют холодной водой и освобождают от пленок. Она будет намного вкуснее, если перед обжариванием опустить ее на 1 минуту в кипящую воду, затем обмыть холодной водой и просушить. Можно перед обжариванием подержать ее 2–3 часа в молоке.

Горечь, характерная для свиной печени, исчезнет, если, удалив желчные протоки, нарезать ее кусками по 300–500 г и вымочить в течение часа в растворе уксуса (150 мл на 1 л воды)

или в молочной сыворотке. Соотношение массы печени и жидкости 1:1.

Чтобы легче было снять пленку с печени, погрузите пальцы в соль.

Печень жарят несоленой, иначе она будет твердой.

Перед обжариванием печень можно нашпиговать чесноком.

Пережаренная печень теряет сочность и становится не в меру плотной и жесткой. Ошибку можно исправить: залейте куски негустым соусом и протушите с луком или помидором.

Мозги — деликатесный продукт, имеющий нежный вкус. За 1–2 часа до варки их заливают холодной водой, затем, не вынимая из воды, освобождают от пленки. Для варки мозги укладывают в один ряд и заливают холодной водой; на 1 кг добавляют 30 г 3 %-ного уксуса, 0,5 г перца горошком, 1 г лаврового листа, 10 г соли. Варят при слабом кипении в закрытой посуде и охлаждают в том же бульоне. Для жаренья во фритюре мозги панируют в муке, яйце и сухарях.

Свежие языки перед варкой тщательно моют, а соленые вымачивают 4—б часов в холодной воде.

Чтобы с вареных языков легче снять кожу, их опускают еще горячими на 2–3 минуты в холодную воду.

К языку хорошо подать тертый хрен с уксусом.

Говяжьи почки очищают от пленок и перед отвариванием вымачивают 2–3 часа в холодной воде, чтобы удалить специфический запах. Залитые водой почки доводят до кипения; воду сливают, почки промывают, вторично заливают холодной водой и варят 1–1,5 часа при слабом кипении, а затем снова промывают холодной водой. Если запах все же остался, почки нарезают тонкими ломтиками, заливают холодной водой, доводят до кипения, проваривают 15–20 минут и сливают воду. При необходимости проваривают вторично. Можно при варке положить корень и зелень сельдерея или петрушки, лавровый лист, душистый перец (на 1 л воды — по 2–3 г корня, 5 г зелени, 1 лавровый лист, 1 горошину перца).

Жарят говяжьи почки на сильном огне, предварительно отварив, чтобы они не были жесткими. Особенно мягкими и сочными они получаются, если жарить их на сильном огне на отколерованном масле, уложив ломтики на сковороду в один слой, а затем залить соусом и протушить под крышкой на слабом огне, не давая соусу кипеть.

Бараньи и свиные почки почти не вымачивают.

Телячьи почки жарят целиком или нарезанными на куски, не отваривая, не снимая с них жир и не вымачивая.

У готовых вареных и жареных почек на разрезе не должно

быть красноты. Жареные почки перед подачей можно сбрызнуть лимонным соком.

Рубцы вымачивают 6–9 часов в холодной воде, два-три раза меняя ее, и отваривают с кореньями, солью, лавровым листом, перцем горошком при слабом кипении до мягкости (4–5 часов). Готовые рубцы хранят охлажденными, вынув из бульона. Подают их запеченными в сметане, в томатном соусе, в белом соусе с овощами, а также с отварным картофелем и хреном.

Легкие при варке всплывают, поэтому посуду обязательно надо закрывать крышкой. Варятся они 1–2 часа.

Вымя перед варкой вымачивают в холодной воде 5–6 часов, а сердце — 1–2 часа.

Обработанные телячьи ножки заливают холодной водой и варят 3–3,5 часа при слабом кипении. Соль кладут в конце варки. Хранят сваренные ножки в бульоне или холодной подсоленной воде. Перед подачей к столу панируют в муке или сухарях и жарят.

Если мясо перед жареньем обсушить на салфетке, то оно хорошо подрумянится.

Некоторые сорта копченой колбасы трудно очистить. Если опустить ее на полминуты в холодную воду, шкурка легко снимется.

Легкий налет сухой плесени на твердокопченой колбасе не считается дефектом. Плесень легко удалить, потерев батон сухой чистой тканью с солью.

Жареные мясные холодные продукты — ростбиф, телятину, свинину нужно нарезать перед самой подачей к столу, иначе они быстро «заветрятся», их внешний вид и вкус ухудшатся.

Возраст кур определяют по лапкам: у старых кожа грубая, желтоватого оттенка, чешуйки крупные, а у молодых — нежная, белая, с прожилками, покрыта мелкими чешуйками, задний палец на лапке маленький. У молодой птицы кончик грудной кости еще не окостенел и легко сгибается.

У молодых гуся и утки лапки желтые, блестящие, а перепонки — хрупкие. Клюв —яркого цвета, вокруг зрачка — белый кружок, а не желтый или голубой.

У молодой индюшки гребень светлый, шея и ножки серые, гладкие.

Битую птицу рекомендуется хранить в холодном месте или на сквозняке. Если она будет храниться продолжительное время, ее не моют, а только обтирают чистым полотенцем и заворачивают в бумагу. В летнее время птицу хранят потрошеной, завернув в намоченную в уксусе тряпочку или обложив ломтиками лука, запах которого отгоняет мух. Лук можно заменить свежей

крапивой.

Жирного гуся следует перед потрошением продолжительное время выдержать в холодильнике или обложить снегом. Чем больше гусь застынет, тем легче его потрошить.

Ощипывают домашнюю птицу сразу после убоя, так как из остывшей тушки перья выдергиваются с трудом и кожа рвется. Дело пойдет легче и быстрее, если тушку погрузить на несколько минут в горячую (70–80°) воду.

Перед опаливанием тушку птицы следует расправить, чтобы на коже не было складок, и натереть мукой или отрубями. Опаливать надо осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир.

Кожу с ножек домашней птицы и дичи и с петушиных гребешков снимают, предварительно ошпарив их.

Места, куда попала желчь при разделывании, надо тщательно протереть солью и промыть холодной водой.

Старые петухи и куры не годятся для жаренья. Их лучше использовать для приготовления котлетной массы и фаршей, в тушеном виде. Перед тушением старую курицу следует несколько часов подержать в разбавленном водой уксусе или в белом сухом вине.

Если мясо старой птицы осталось после жаренья жестким, его следует залить жиром, оставшимся на сковороде, и, добавив немного воды, прогреть под крышкой.

Тушки старой птицы перед жареньем лучше отварить до полуготовности в небольшом количестве бульона.

Фаршировать птицу следует не очень плотно: кожа во время тепловой обработки сильно сжимается и может лопнуть, а фарш вывалится.

Потроха домашней птицы тушат или готовят из них бульон для рассольника. Из утиных и гусиных печенок получаются вкусные паштеты и фарши.

Чтобы приготовить старую курицу в жареном виде, предварительно отварите ее, затем обжарьте целиком или кусками в сухарях, смазав сметаной и прибавив жиру.

Жаря птицу в духовом шкафу, тушки укладывают сначала брюшком кверху, а затем периодически переворачивают, поливая жиром и выделившимся соком. Можно смазать тушку курицы, цыпленка или утки сметаной — она хорошо подрумянится, а если перед окончанием жаренья полить птицу холодной водой, то кожица станет приятно хрустящей. Если тушка сильно «загорела», а мясо еще сырое, прикройте птицу влажной пергаментной бумагой.

Готовность жареной или отварной птицы определяют,

проколов иглой самые толстые части тушки. Появился бесцветный сок без крови — значит птица готова.

На каждую тушку курицы весом около 800 г берут чайную ложку соли. Тушку перед жареньем солят внутри и снаружи.

Недостаточно упитанную птицу следует отварить и подать с каким-либо соусом.

Чтобы курица в супе стала мягкой, проварите ее минут 20, выньте из кастрюли и на 3–4 минуты погрузите в холодную воду, а потом вновь опустите в кипящий бульон.

Кожица паровых цыплят или кур останется белой, если ее предварительно протереть лимонным соком или раствором лимонной кислоты.

Отварное куриное мясо лучше всего подавать под белым или паровым соусом. Оно хорошо сочетается с отварным или припущенным рисом, зеленым горошком, отварным картофелем, консервированной кукурузой, стручковой фасолью, свекольным или морковным пюре, отварной цветной и белокочанной капустой и т. д.

Полуфабрикаты из птицы и дичи панируют в белой муке или сухарях, тогда корочка при обжаривании получается более нежной.

Для котлетной массы из домашней птицы используют филе и мякоть ножек, для котлетной массы из дичи — только филе, так как ножки имеют горький вкус. Мясо пропускают через мясорубку вместе с нутряным жиром (или сливочным маслом, свиным салом). Хлеб надо брать только черствый, без корок и замачивать не в воде, а в сливках или молоке. Молотый перец добавлять не рекомендуется. Из котлетной массы можно приготовить паровые биточки, жареные котлеты, зразы, фаршированные грибами.

Для шницеля куриное мясо лучше порубить ножом; добавив сливочное масло (маргарин), нужно массу посолить, затем хорошо выбить, сформовать изделия и запанировать.

Для пробы поджарьте одну котлету. Если она получилась слишком плотной, добавьте в котлетную массу молоко, сливки, масло; в противном случае добавьте сырое мясо птицы.

Вкус котлет по-киевски значительно улучшится, если их фаршировать смесью сливочного масла с рубленой зеленью петрушки и сырыми желтками. Чтобы масло во время жаренья не вытекло, изделия панируют в сухарях дважды.

В качестве начинки для котлет из филе домашней птицы используют преимущественно густой молочный соус или сливочное масло, а для котлет из филе дичи — паштетную массу.

Если вам не нравится запах жареной индейки, перед приготовлением положите внутрь тушки кусочек имбиря или

мускатный орех.

Мясо диких животных, за исключением кабаньего, — нежирное и легко усваивается.

Выбирая дичь, лучше всего покупать молодых птиц, у которых прострелены крылья или ножки, а не грудка — тогда мясо и вкуснее, и нежнее. Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток, в частности, по перьям: у молодых они остроконечные, у старых — закругленные. Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна или перо начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

Куропаток надо выдерживать в холодном месте (без общипывания и потрошения) не менее 24 часов.

Разделывая дичь, нужно, во-первых, вынуть зоб, во-вторых, постараться не раздавить желчный пузырь. Место, куда попала желчь, лучше всего вырезать. Вынимая у перепелок внутренности, оставляют жир, выстилающий полость.

Дичь не опаливают на огне и не ошпаривают в горячей воде, как домашнюю птицу, достаточно тщательно ее ощипать. Мелкий пух удаляют, протерев тушку мукой; если необходимо, смачивают тушку спиртом и поджигают. Ощипывать птицу нужно осторожно, захватывая по нескольку перышек одновременно, особенно аккуратно выдергивают перья в области зоба.

Для варки дичь используют редко, но при желании фазанов, куропаток, тетеревов можно отваривать.

Рябчики будут значительно вкуснее, если за час до приготовления их положить в холодное молоко.

Потроха дичи в пищу употреблять не следует, только шейки можно использовать для приготовления бульонов.

Крупную пернатую дичь жарят в духовом шкафу — в кастрюльке или на противне, перед этим ее обжаривают в кастрюльке в масле. Мелкую пернатую дичь, а также куропаток и рябчиков жарят в кастрюльке в масле на плите на малом огне, время от времени поливая вытекающим соком. Куропаток и рябчиков можно жарить и в духовом шкафу. В сметане они получаются очень нежными и вкусными. Глухарей жарят 1,5 часа, тетеревов — час или около того, куропаток — 30–45 минут, рябчиков — 30 минут, бекасов и перепелок — 15–20 минут, а мелкую дичь — 15 минут.

Крупную дичь надо обернуть полосками сала или нашпиговать им. Остальную дичь жарят в собственном жире с добавлением растительного масла, в котором предварительно обжарен лук.

Дичь можно жарить на вертеле или на костре прямо в перьях. Для этого ее нужно выпотрошить и, положив внутрь масло и соль,

обмазать глиной. Когда глина высохнет и качнет растрескиваться, дичь готова. Перья пристают к глине и легко снимаются вместе с ней.

Мясо диких животных маринуют 1–4 дня (в зависимости от размера кусков и возраста животного). Мясо дикой козы лучше всего мариновать в сухом виноградном вине.

После маринования мясо дикой козы, лося, оленя нужно нашпиговать сильно охлажденным шпиком, нарезанным брусочками длиной 6–7 см.

Мясо фазана превосходно, однако его вкусовые и ароматические качества лучше всего проявляются после того, как птицу выдерживают в течение нескольких дней неощипанной.

Самую мелкую дичь — бекасов, перепелов, дупелей и др. жарят с головами, подворачивая их под правое крыло.

Мелкая обжаренная дичь (вальдшнепы, дупеля, бекасы, перепела, дрозды) хорошо сохраняется, если ее залить растопленным жиром.

Жареное или тушеное мясо фазана, бекаса, куропатки, перепелки будет сочнее, если филейную часть тушки перед тепловой обработкой покрыть тонким слоем шпика. Перепелов жарят также обернутыми в виноградные листья или бумагу.

Готовность обжариваемой птицы можно определить, приподняв ее и дав стечь соку, образовавшемуся внутри тушки; если последние капли сока прозрачны — птица готова.

Зайчатину перед приготовлением вымачивают в холодной воде с уксусом. Мясо станет сочнее, если после маринования его нашпиговать сильно охлажденным свиным салом, нарезанным брусочками.

Если заяц очень старый, тушку выдерживают, предварительно смазав растопленным маслом.

Дикая утка часто пахнет рыбой. Положите тушку на противень, сбрызните ее уксусом и налейте кипяток на высоту 1,5 см. Утку поставьте в нагретый до 200° духовой шкаф на 10 минут, часто поливая водой из противня.

Медвежатину хорошо тушить с квасом.

Основной гарнир к жареной дичи — картофель, а дополнительный — соленые и маринованные огурцы, помидоры, моченые яблоки и т. п.

Мясо птицы будет нежнее на вкус и быстрее сварится, если в воду влить столовую ложку уксуса.

Для улучшения вкуса тушеного мяса используют лук, морковь, петрушку. Общий вес приправ — 100 г на 1 кг мяса.

Для студня часть ножек можно заменить говяжьей голяшкой или губами. Чеснок кладут в самом конце варки.

Хорошо застывает бульон, в котором варились свиная голова, свиные ноги, свиные или телячьи кости.

Студень может не застыть по двум причинам: в нем много воды или он варился недостаточно долго. В обоих случаях поможет желатин. Его нужно залить кипяченой холодной водой; через 40–60 минут, когда он набухнет, растворить в теплой воде и влить в бульон.

Для мясных банкетных блюд, как правило, используют лучшие сорта говядины, свинины или баранины, филейную часть птицы. Мясные продукты можно шпиговать разными овощами, белыми кореньями, шпиком или фаршировать гастрономическими продуктами, омлетами, овощами и т. п. Перед подачей нарезанные вареные или жареные мясные продукты рекомендуется покрыть тонким слоем мясного желе: оно придает красивый блеск. К холодным банкетным блюдам обычно подбирают острые соусы и заправки. Оформляют такие блюда вареными яичными белками и морковью, свежими огурцами и сладким перцем, зеленью и сливочным маслом, печеночным паштетом и другими продуктами. В качестве гарнира используют фигурно нарезанный, а затем обжаренный картофель, различные свежие и вареные овощи, свежие и консервированные фрукты, зелень.

# Овощи, грибы

Длительному хранению подлежит лишь картофель поздних сортов. Хранить его удобно в деревянных или картонных ящиках с отверстиями, в сухом прохладном и темном помещении при температуре 3–5°. Уже при 0° крахмал быстро превращается в сахар и картофель становится сладким. При хранении клубней на свету в них повышается содержание вредного вещества — соланина.

Очищенный картофель от соприкосновения с воздухом темнеет, поэтому клубни следует сразу класть в холодную воду. Если его чистят не более чем за час до приготовления, то можно просто покрыть чистой влажной тканью.

Позеленевшие и проросшие клубни варят только очищенными.

Подмороженный картофель для жаренья во фритюре не годится, так как он быстро потемнеет и будет невкусным. Такой картофель рекомендуется на минуту опустить в холодную воду, а потом отварить в кипятке, добавив по чайной ложке соли и уксуса.

Варят картофель на умеренном огне. Если огонь слишком сильный, клубни снаружи разварятся, а внутри останутся сырыми.

Чтобы предназначенный для винегрета картофель не разварился, его заливают горячей водой, прибавив соль (10 г на 1 л воды), быстро доводят до кипения и варят 15–20 минут при слабом и непрерывном кипении; затем воду сливают, оставив немного на дне, и доваривают картофель под крышкой на пару.

Картофель, варившийся без кожуры, будет особенно белым, если воду подкислить лимонным соком.

В картофеле, сваренном «в мундире», лучше сохраняются витамины. Его используют для приготовления винегретов, салатов, холодных соусов. Клубни не разварятся, если воду посолить, и легко очистятся, если сразу после варки облить их холодной водой.

Чтобы картофель побыстрее сварился, в воду кладут ложку маргарина.

Подержите очищенный картофель под сильной струей холодной воды — он сварится быстрее и станет рассыпчатым.

Старый картофель не посинеет при варке, если влить в воду немного уксуса.

Отварной картофель будет вкуснее, если добавить в воду 3–4 дольки чеснока, небольшую луковицу или немного укропа,

несколько горошин черного перца и небольшой лавровый листок.

Отваривая картофель, часто прибегают к отсушиванию: когда он готов, воду сливают и ставят кастрюлю ненадолго на слабый огонь, накрыв крышкой и положив на дно кусочек масла.

А вот как готовят картофель в молоке: нарезают крупными кубиками и варят сначала в подсоленной воде в течение 5–7 минут, затем, слив воду, заливают горячим молоком и доводят до готовности на слабом огне. Надо знать, что при длительном хранении вкус блюда ухудшается.

Из картофеля, сваренного на пару или от-сушенного, пюре вкуснее.

Чтобы пюре было пышным, картофель заправляют маслом и, постепенно подливая горячее молоко, взбивают. Из картофеля, протертого с отваром, пюре получится не таким белым и пышным. Если вливать не горячее, а холодное молоко, пюре посереет.

Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.

Пюре получается слишком жидким по двум причинам: или же картофель переварился и впитал в себя много жидкости, или же воду слили не полностью, из-за чего он не обсушился. Можно исправить ошибку: сварить новую порцию картофеля, тщательно слить отвар, выпарить всю жидкость, протереть и соединить с жидким пюре, а затем массу хорошо выбить. При этом пюре должно оставаться горячим. Так же поступают, если картофельное пюре пересолено.

Молодой картофель легко очистится, если предварительно опустить его в холодную воду. Пюре из него получается невкусным. Его лучше отварить целиком и подать с маслом или сметаной.

Вареный очищенный картофель обсох, а местами и посинел, но вкуса не утратил. Можно приготовить котлеты: разогреть картофель на пару, а затем горячим пропустить через мясорубку; охладив до 40–50, добавить яйца и массу хорошо перемешать, сразу сформовать котлеты, запанировать их в молотых сухарях или муке и обжарить. Подать к столу, полив маслом, сметаной или грибным (томатным) соусом.

Из картофеля «в мундире» можно приготовить несколько блюд или гарнир. Например, обжарить, залить яйцами, смешанными с молоком (или водой) и солью и запечь.

Нарезанный сырой картофель, прежде чем поджарить, хорошенько промойте холодной водой, иначе ломтики склеятся между собой и прилипнут к сковороде, затем отсушите на салфетке — это ускорит образование корочки, жир будет меньше

разбрызгиваться. Чтобы кусочки обжарились равномерно, укладывайте их на сковороду слоем не толще 3 см. Если картофель прожарился не полностью, поставьте сковороду на несколько минут в горячий духовой шкаф.

Поджаривая картофель в небольшом количестве жира, его солят в состоянии полуготовности.

Чтобы картофель получился воздушным, ломтики нужно на 2–3 минуты опустить в раскаленный жир; не допуская образования румяной корочки, вынуть и опустить в еще более разогретый жир.

Картофель фри будет иметь нежный вкус, если его перед обжариванием положить на 3 минуты в соленую кипящую воду, затем откинуть на сито и обсушить.

Перед тем как печь картофель в духовом шкафу, нужно наколоть его вилкой, — клубни не растрескаются.

Картофель можно печь не только на противне. Воткните в отверстия на терке на расстоянии 4–5 см один от другого заостренные клинышки из твердой породы дерева, наколите на эти шипы клубни средней величины и поставьте терку в нагретый духовой шкаф. Через 30–40 минут еда готова.

Печеный картофель подают к столу горячим, целыми клубнями с кожурой. Его можно есть с маслом, квашеными или маринованными овощами, зеленым салатом, овощной икрой, сельдью.

Чтобы натертый сырой картофель не потемнел, его заливают небольшим количеством горячего молока или же посыпают мукой. Потемневший тертый картофель осветляют таким образом: сливают сок, вливают в массу холодное молоко и хорошо перемешивают.

Крокеты из картофеля и овощей следует опускать только в горячий жир, иначе они раскрошатся. Массу для крокетов нельзя разводить ни водой, ни молоком: изделия слабой консистенции при тепловой обработке деформируются.

В массу для картофельных котлет можно добавить пассированный репчатый лук (60 г на 1 кг картофеля) и немного питьевой соды. Панируя картофельные котлеты, следите, чтобы панировка не проникла в изделия, иначе во время жаренья они развалятся.

Чтобы раскатать клейкое картофельное пюре для рулета, доску и скалку смазывают растительным маслом.

Морковь, свеклу, петрушку, сельдерей хранят в ящиках, пересыпанными сухим речным песком, в темном прохладном месте. Морковь лучше сохранится, если перед укладкой ее опрыскать водным настоем сухих чешуек лука.

Из полудлинных корнеплодов моркови готовят сок, салаты, гарнир, их используют при квашении и мариновании. Длинные корнеплоды требуют продолжительной тепловой обработки, такую морковь лучше тушить, готовить из нее запеканки, котлеты, пудинги.

Позеленевшая головка моркови горчит, ее нужно срезать.

Очищенная морковь быстро вянет. В воде ее держать нельзя — разрушается витамин С, теряются минеральные соли. Лучше всего хранить очищенную морковь, прикрыв чистой влажной тканью, и не более 2–3 часов.

Помните, что самые ценные питательные вещества находятся прямо под кожицей кореньев, поэтому очищать их нужно острым ножом, стараясь снять как можно более тонкий слой. Молодую морковь вообще не скоблят, а лишь чистят щеткой под струей воды. Если морковь заправить маслом или сметаной, организм усвоит почти 60 % содержащегося в ней каротина, если не заправить — не более 6 %.

Морковь, сваренная в присутствии сахара, имеет вкус и окраску свежесорванной.

Пассированную морковь используют для подкрашивания супов, так как содержащийся в ней каротин придает жиру красивый оранжевый цвет. Положите в жир немного сахара — морковь лучше зарумянится.

Отварную измельченную морковь смешайте с тертым яблоком. Получится отличное пюре для ребенка.

Свеклу нужно очищать незадолго до варки, так как она быстро темнеет. Нельзя срезать целиком весь корешок: сок вытечет и она поблекнет.

Как известно, свекла в кожуре варится очень долго. Можно этот процесс ускорить: положить в кипящую воду, варить 45–50 минут, а затем быстро охладить под струей холодной воды (10 минут). Варят, не обрезая корешки, — корнеплоды останутся сочными. Варить свеклу следует под крышкой и в такой посуде, чтобы оставалось как можно меньшее пространство для воздуха. При длительной варке и тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Добавление уксуса, кислого кваса или лимонной кислоты помогает сохранить ее первоначальный цвет.

Сахарную свеклу варят очищенной, так как кожица придает ей горький привкус.

Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и припускают отдельно.

Для борща свеклу с интенсивной окраской нарезают сырой и тушат; свеклу с бледной окраской лучше варить целиком, добавив уксус, и лишь затем нарезать.

Не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде: вкус ее ухудшится, она приобретет черный цвет.

Печеную свеклу используют для приготовления салатов, винегретов, борщей и холодных супов. Полезнее, однако, салаты из сырой свеклы. Их заправляют хреном, майонезом или сметаной.

Маринованная свекла идет в салаты, борщи или как гарнир к мясным, рыбным и другим блюдам.

Вареную свеклу для винегрета заправляют маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрасились.

Свекольный отвар используют при варке борщей и супов, для заправки кваса, уксуса, соусов. Из него можно приготовить приятный освежающий напиток, добавив толченый имбирь, корицу и лимонную кислоту.

Редис очень быстро вянет и портится. В холодильнике он сохраняется 2–3 дня. Замачивать увядшие корнеплоды бесполезно, при хранении смачивать стоит только ботву. Редис лучше всего есть перед обедом: он не только улучшает аппетит, но и способствует усвоению пищи.

О редьке говорят: утром — яд, в обед — пища, вечером — лекарство. Самым острым вкусом обладает белая редька конической формы, самым мягким — круглая черная.

Редька и редис теряют едкий вкус и неприятный запах, если их в тертом виде промыть несколько раз холодной водой. Горький вкус этих корнеплодов смягчает сметана. С этой же целью в салат из редьки добавляют тертую на терке морковь, а также поджаренный на растительном масле лук.

Репу рекомендуется готовить так: неочищенные корнеплоды довести до кипения; срезав зеленые верхушки, отварить в свежем кипятке до полной готовности и сразу же очистить от кожицы, пока она не остыла. Репу некоторых сортов перед припусканием отваривают в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут для удаления горечи.

Брюква в сыром виде горчит, поэтому перед тушением или запеканием ее обдают кипятком. Под влиянием тепловой обработки она приобретает довольно резкий специфический запах, поэтому в набор овощей для супов или гарниров, которые обладают тонким вкусом и ароматом, ее либо вовсе не кладут, либо добавляют в весьма ограниченном количестве. Не следует хранить вареную брюкву более 3 часов, так как за это время в ней полностью разрушается витамин С.

На зимнее хранение закладывают капусту поздних сортов. Выбирают плотные головки и укладывают их в один ряд кочерыжками кверху на полки или в ящики с отверстиями в

темном сухом и прохладном помещении. Так же хранят и цветную капусту.

Капуста ранних сортов быстро портится. Ее используют преимущественно в сыром виде для салатов. Готовя первые блюда, нарезают вместе с кочерыжкой.

Если в капусте обнаружились гусеницы, нужно залить ее на 30 минут сильно подсоленной водой, затем хорошо промыть и обсушить.

Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Он исчезает после 2–3 — минутного выдерживания в кипятке.

Краснокочанную капусту в сыром виде используют для салатов, а маринованную и тушеную — для гарниров.

Слишком кислую квашеную капусту следует промыть холодной (но не теплой!) водой, а затем отжать.

Квасить капусту можно и летом. Воспользуйтесь таким рецептом: нашинкованную капусту высыпьте в банку, посолите и залейте горячей водой, сверху положите кусочек хлеба, смоченный несколькими каплями уксуса, банку накройте.

Заквашенную капусту нужно в первые дни брожения протыкать чистой палкой, чтобы выпустить образовавшиеся газы, иначе она выйдет горьковатой. Если дно посуды выложить листьями хрена, то квашеная капуста будет хрустящей и иметь приятный вкус. Капуста получится белоснежной, если при квашении добавлять в нее морковь не тертую, а нашинкованную тонкими брусочками. Если капусту чересчур старательно перетирать с солью, то она выпустит много сока и станет дряблой. Квашеную капусту лучше всего хранить при температуре 1–4°. Рассол должен покрывать ее слоем в несколько сантиметров. Для этого сверху положите груз. Можно переложить капусту из большой емкости в стеклянные банки, хорошо уплотнить и залить растительным маслом слоем 3–4 см.

Требуется быстро заквасить капусту. Предлагаем такой способ: кочаны разрежьте на 4 части, залейте кипящим рассолом, накройте чистой тканью, придавите маленьким грузом: после остывания добавьте кусочки черного хлеба, а также мяту, тмин, семена укропа или другие пряности и поставьте на 2–3 дня в теплое место.

Есть еще один способ: капусту крупно нарежьте, добавьте крупно нарезанную вареную свеклу, соль, молотый перец, залейте горячей водой и поставьте в теплое место на 2 суток (на 1 кг капусты — 250 г свеклы, 40 г соли, 5 г перца, 1 л воды).

Капуста, квашенная целыми кочанами, становится нежной и упругой, а рассол ее приятен для питья, если между рядами кочанов насыпать по горсти толченой кукурузы.

Если капуста, предназначенная для квашения, перемерзла, срежьте внешние листья, залейте кочаны холодной водой и оставьте на 10–12 часов. После этого она станет пригодной для квашения.

Отваривать капусту нужно в эмалированной посуде на сильном огне. В алюминиевой кастрюле капуста может потемнеть. Неприятного запаха при варке капусты можно избежать, если в воду положить корочку черного хлеба или накрыть кастрюлю тканью, смоченной в уксусе, а затем крышкой.

Отваренную белокочанную капусту отцеживают, иначе она станет водянистой. А цветную капусту можно держать некоторое время в отваре.

Ранняя капуста варится почти мгновенно, поэтому в суп ее закладывают после картофеля.

Тушеная капуста будет вкуснее, если ее готовить с нашинкованными соломкой кислыми яблоками. Чтобы она не стала излишне мягкой, добавляют уксус.

Для суточных щей квашеную капусту тушат до полной мягкости.

В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить мандарины или апельсины.

Капусту для начинки предварительно ошпаривают, а затем обжаривают, перемешивая, при температуре 180–200°; при более высокой часть массы может обуглиться, при недостаточном нагреве она побуреет и станет невкусной. Как только капуста станет мягкой, жаренье прекращают. Солят после полного охлаждения, иначе начинка будет слишком мокрой.

Массу для капустных и морковных котлет или биточков можно загустить густым молочным соусом.

Капусту кольраби используют для салатов как в сыром, так и в вареном виде.

В кочешках цветной капусты нередко находятся мелкие насекомые. Положите ее перед варкой в крепкий раствор соли, через 10 минут слейте. Можно подкислить рассол уксусом.

Если цветную капусту положить в слегка подкисленную уксусом или лимонной кислотой холодную воду и варить в открытой посуде при сильном кипении, то она сохранит белый цвет. Капуста станет также белее, если ее отварить с добавлением молока (100 г на 2 л воды).

Мелкие кочешки вареной цветной капусты можно окрасить свекольным отваром, в который добавлен уксус. Получается весьма декоративный гарнир.

Рыхлые головки цветной капусты лучше использовать для приготовления супов, а плотные — для вторых блюд.

Цветная капуста считается готовой, если нож свободно входит в кочерыжку.

Лук и чеснок лучше всего хранить в венках, повесив их в прохладном сухом помещении.

Чеснок долго сохранится, если разделить головки на зубчики, очистить их, высыпать в сухую банку и залить подсолнечным маслом. Банку закрыть крышкой и поставить в холодильник. Ароматизированное масло можно впоследствии использовать в приготовлении еды, в частности салатов.

По вкусовым свойствам различают острый, полуострый и сладкий сорта репчатого лука.

Причем интересно отметить, что наименьшее количество сахара содержит как раз сладкий лук, а наибольшее — острый. Больше в острых сортах и эфирных масел. Такой лук кладут в жареном виде в мясные и рыбные первые и вторые блюда. Для салатов рекомендуются сладкие сорта, так как они значительно сочнее.

Если нужно разморозить лук, его на 3 часа кладут в холодную воду. Можно употреблять в пищу и замерзший лук — вкусовые качества его сохраняются.

Нарезая луковицу, опустите нож в холодную воду, тогда дело обойдется без слез.

Нарезанный лук станет негорьким, если его два-три раза промыть в проточной воде или обдать кипятком, а затем заправить по вкусу уксусом.

Потребовался только кусочек луковицы. Она останется свежей, если положить ее срезом на соль или же смазать срез любым жиром.

Для маринования следует брать лук острый и песочный. Маринованный лук используют для винегретов, в качестве гарнира к сельди, холодной отварной рыбе и мясу. Он мягче и сочнее- свежего.

Чтобы лук при обжаривании приобрел золотистый цвет и не подгорел, его панируют в пшеничной муке или посыпают сахарной пудрой.

Зеленый лук можно сохранить свежим в течение 15–20 дней. Для этого его нужно перебрать и смочить корни водой, оставив сухими перья. Затем корни вместе с луковицами обернуть мокрой тряпочкой, а сверху бумагой, завязать у основания перьев шпагатом. Лук поместить в полиэтиленовый мешочек и положить на холод.

Помидоры могут остаться свежими 30–45 дней, если собрать плоды, когда зеленоватая, окраска кожицы приобретает молочный оттенок, уложить их в небольшие ящики и хранить при

температуре 10–12°. Еще лучше пересыпать ряды помидоров сухим песком.

Удается, сохранить помидоры и до января. Осенью отберите зеленые здоровые плоды; обернув каждый бумагой, уложите их в ящик или корзинку, выстланную соломой, и держите при температуре 11–13° в темном месте. Лучше других сохраняются помидоры с неребристой поверхностью.

Для консервирования целесообразнее брать мелкие помидоры, для фарширования и обжаривания — твердые, не совсем созревшие помидоры средней величины. Жарить следует помидоры, у которых мало семян и много мякоти. Их режут пополам и кладут на сковороду с, жиром сначала разрезом кверху, а затем переворачивают и доводят на слабом огне до готовности.

Ломтики помидоров, посыпанные солью и мукой и обжаренные в растительном масле, подают к столу как самостоятельное блюдо и как гарнир.

Кожуру с помидоров легко снять, если погрузить^-их на минуту в кипящую воду, а затем сразу же в холодную.

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, нужно густо посыпать трещинки крупной солью.

Нарезать свежие помидоры следует очень острым ножом, тогда вытечет меньше сока.

Свежие помидоры кладут в суп за 10 минут до готовности.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными на три четверти в воду хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно. Можно поступить иначе: уложить огурцы в эмалированную посуду и держать на нижней полке холодильника без крышки или завернуть в мокрое полотенце. Они плохо переносят хранение по соседству с яблоками.

Огурцы для салата не обязательно очищать от кожуры: если она не горчит, достаточно их тщательно помыть щеткой под струей воды. В противном случае кожуру снимают.

Любую закуску очень украсит «веер» из огурцов. Крепкие небольшие огурчики нарежьте вдоль почти до конца тонкими пластинками и расправьте их — вот и «веер».

Для засолки отбирают огурцы с пупырышками, с неровной поверхностью. Чтобы сохранился яркий зеленый цвет, обдают их кипятком и тотчас опускают в холодную воду. Естественный цвет сохраняется и брожение ускоряется, если переложить огурцы листьями белокочанной капусты или положить в посуду кусок ржаного хлеба.

Добавьте в рассол немного горчицы — соленые огурцы станут

вкуснее и сохранятся дольше.

Огурцы не заплесневеют в открытой посуде, если сверху положить наструганный хрен.

Соленые огурцы и капуста дольше сохранятся и не потеряют вкуса, если брать их из банки, бочки или ведра не рукой, а чистой ложкой или вилкой.

Соленые и квашеные овощи рекомендуется держать на холоде, всегда покрытыми рассолом. Появившуюся плесень следует тщательно снять, затем промыть круг, ткань и груз, ошпарить их кипятком и снова положить на место. Потемневшей капусте ничем не помочь, а вот заплесневелые огурцы «вылечить» можно: испорченный рассол сливают, огурцы промывают холодной соленой водой и дают ей стечь. Затем плотно укладывают огурцы в другую, хорошо промытую и ошпаренную кипятком посуду и заливают свежим, более крепким рассолом. Поверх кладут свежую ткань, деревянный кружок и небольшой гнет так, чтобы рассол покрыл кружок. Хранят при температуре не выше 5°. Укладывать огурцы надо вместе со специями: на 10 кг огурцов 300 г укропа, 10–15 долек чеснока, 3–5 стручков перца, немного хрена.

Кабачки всех сортов используют только в недозрелом виде, так как зрелые жестки и невкусны. Молодые кабачки можно использовать в пищу с кожицей.

Жарить лучше всего мелкие кабачки. Если после обжаривания они останутся жесткими, посуду накрывают крышкой и ставят на 5–10 минут в духовой шкаф.

Кабачки, предназначенные для приготовления икры, можно запанировать в муке и обжарить.

Наиболее вкусны баклажаны продолговатой формы, фиолетовой окраски.

Небольшое количество баклажанов можно хранить в ящике, обернув газетами.

Если баклажаны разрезать на ломтики, посолить, а через 5 минут промыть холодной водой, горечь их значительно уменьшится. Можно также подержать ломтики в подсоленной воде.

Салаты из сырых баклажанов готовят так же, как из кабачков.

Чтобы мякоть баклажанов оставалась светлой, их нужно запекать в духовке на сильном огне.

Баклажаны и перец не чистят, но тщательно моют.

Готовя баклажаны для фарширования, следует разрезать их пополам и острым ножом сделать по краям надрезы, так как при тепловой обработке кожица стягивается и лопается. Удалив семена, солят и оставляют на 10–15 минут, чтобы выделился сок.

Промытые баклажаны наполняют фаршем.

Баклажаны, предназначенные для приготовления икры, не рекомендуется пропускать через мясорубку: от металла икра приобретает неприятный привкус. Икра будет намного вкуснее, если баклажаны не сварить, а испечь.

Для употребления в сыром виде выбирают самую молодую тыкву с мягкой и нежной мякотью.

После варки тыкву надо откинуть на дуршлаг, чтобы она не стала водянистой. Тыквенный отвар можно использовать для приготовления супов и соусов.

Тыкву, кабачки, помидоры припускают в собственном соку, не добавляя жидкости.

Кашу из тыквы лучше готовить с пшеном или рисом.

Печеную тыкву хорошо подать с медом.

Подсушенные тыквенные семечки можно класть вместо миндаля в тесто при выпечке печенья и пряников.

Тыква может сохраняться до полугода в сухих, хорошо проветриваемых подвалах, погребах. Как и арбуз, ее можно заготавливать на зиму (например, солить).

Спаржу чистят непосредственно перед тепловой обработкой. С зеленой спаржи не надо снимать кожицу. У белой спаржи, сняв кожицу по направлению сверху вниз, обрезают одеревеневшие концы. Самая вкусная часть — это головка, поэтому обрабатывают спаржу острым ножом, очень осторожно. Нарезав стебли одинаковой длины, их связывают в пучки, кладут в холодную подсоленную воду и отваривают (или тушат). Хранят в отваре. Нужно знать, что переваренная спаржа становится водянистой. Свежесрезанную спаржу можно сохранить в течение 1–2 дней, если завернуть стебли во влажную ткань и положить на дно холодильника.

Артишоки обрабатывают следующим образом: срезают стебель у самого основания и твердой части листьев. Донышко в том месте, где срезан стебель, натирают лимонным соком, чтобы оно не потемнело. Ручкой столовой ложки из середины артишока удаляют сердцевину. Молодые, очень нежные артишоки можно подавать сырыми. Их мелко режут и поливают майонезом или салатной заправкой.

Для отваривания артишоки кладут в подсоленный и подкисленный кипяток. Хранят в отваре, готовность проверяют острием ножа.

Спаржу можно консервировать. Пучки бланшируют, аккуратно укладывают в банки головками книзу, заливают отваром и дважды стерилизуют.

Сушеная кожица спаржи придает супам и бульонам

своеобразный вкус.

Патиссоны — особый вид тыквы. Все рецепты для цветной капусты пригодны для приготовления блюд из молодых патиссонов. Хороши патиссоны только маленькие, не более 5–10 см в диаметре. Спелые, одеревеневшие плоды в пищу не годятся. Самый распространенный способ их кулинарной обработки — консервирование в рассоле (7 % соли и 1 % уксусной кислоты) с добавлением мяты, лаврового листа, перца, чеснока, зелени петрушки и укропа; консервированные патиссоны подают в качестве закуски или острого гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Обрабатывая болгарский перец, срезают верх плода в виде крышечки и ложкой, ножом или просто пальцами вынимают сердцевину; можно плод подрезать снизу (так перец готовят для салатов и консервирования). Затем перец моют. Перед фаршированием его бланшируют. Для салатов рекомендуется выбирать зрелые плоды ярко-желтого и красного цвета.

Перец может храниться всю зиму в деревянном ящике, пересыпанный речным песком. Все виды перца прекрасно сушатся. Острый перец нанизывают на нитку или шпагат через середину стручка, сладкий — через хвостики. Каждый плод надо наколоть возле хвостика, чтобы он высох изнутри. Нанизанные плоды подвешивают в хорошо проветриваемом месте.

Вкус маслин улучшится, если держать их в растительном масле, добавив в него нарезанную зелень петрушки или ломтики лимона.

Ревень — овощ, но своими пищевыми свойствами он больше напоминает фрукты. Созревает он раньше многих овощей и плодов. Из ревеня готовят вкусные компоты, кисели, желе, начинку для пирога. Сок ревеня иногда употребляют вместо лимонного.

Делают из ревеня и квас черешки (1 кг) нарезают тонкими пластинками, заливают водой (5 л), добавляют 4–5 шт. гвоздики, кусочек корицы. Отварив, процеживают. Добавляют 2 стакана сахара, остужают до 20–30° и вводят дрожжи (15–20 г). Держат несколько дней в теплом месте, затем переливают в бутылки, добавив в каждую 5–6 изюминок, и ставят на холод.,

Зелень моют так: опускают в воду, слегка прополаскивают, вынимают и обсушивают на дуршлаге. При таком способе песок и соринки остаются на дне посуды.

Зелень петрушки, сельдерея, укропа надо резать, а не рубить, чтобы не было большой потери сока.

Петрушку и сельдерей (коренья) хранят в ящиках, пересыпав сухим песком, в темном прохладном месте.

Требуется сохранить в течение нескольких дней салат, шпинат, щавель, зеленый лук, укроп, петрушку. Сбрызните лиственные овощи водой, уложите их в полиэтиленовый мешочек или пергамент и поместите в холодильник. Петрушка, укроп останутся свежими несколько дней в самую большую жару, если держать их в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле, причем зелень должна быть тоже сухой. Для более длительного хранения свежую зелень можно заморозить в испарителе в небольшом количестве воды.

Увядшую зелень несложно освежить: положите её на 50–60 минут в слегка подкисленную уксусом холодную воду.

Заготавливая листья сельдерея на зиму, их промывают, обсушивают на дуршлаге, мелко нарезают, смешивают с солью и, плотно уложив в глиняный горшок, посыпают сверху солью (на 1 кг листьев — 200 г соли). Такая зелень хороша в любом бульоне.

Сушеный укроп долго сохраняет аромат и может служить приправой в зимние месяцы. Кладут его в кушанье за 5–10 минут до готовности.

Зелень петрушки и зеленый лук можно иметь и зимой. Для этого коренья петрушки или лука посадите в горшочки для цветов или ящики и поставьте в кухне на подоконник. Поливать часто не следует. Следите только, чтобы не подмерзли.

Чем мельче нарезаны коренья, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении.

Сырые корни петрушки для салата рекомендуется измельчить на терке.

Если петрушку ополоснуть не холодной, а теплой водой, она станет ароматнее.

Шпинат следует промывать непосредственно перед варкой, так как влажный быстро портится. Он сохранит натуральный цвет, если его варить 7–10 минут в подсоленной кипящей воде (на 1 кг шпината — 3–4 л воды) в открытой посуде.

Котлеты из шпината станут вкуснее, если пюре из него заправить густым молочным соусом.

Не рекомендуется тушить шпинат вместе со щавелем, так как он изменит свой цвет и станет грубым.

Щавель можно заменить шпинатом или крапивой, добавив лимонную кислоту. Для приготовления пюре из щавеля используют листья вместе с черешками.

Шпинат и щавель, предназначенные для зеленого борща, следует припускать в собственном соку.

Не следует пропускать шпинат, крапиву, щавель через мясорубку, так как при этом полностью разрушается витамин С.

Эту зелень надо измельчать на протирочной машинке.

Зеленый салат заправляют уксусом, солью и сахаром.

Мелко нарезанный кресс-салат кладут в заправочные супы перед подачей к столу.

Увядший салат можно освежить, положив на 30–40 минут в холодную воду.

Вымытый салат удобно отсушить на салфетке: взяв ее за углы, несколько раз резким движением встряхивают.

Корень хрена лучше всего выбирать длиной 20–25 см и толщиной 2–3 см. Поверхность его должна быть ровной и светлой, а мякоть — белой. Хрен легко натрется, если замочить его на 10–12 часов в холодной воде. Можно заготовить впрок: измельчить корни на мелкой терке, высушить и хранить в герметически закупоренной посуде в сухом месте; перед употреблением порошок разбавляют водой, подкисленной уксусом или лимонной кислотой.

Чтобы натертый хрен не потемнел, его сбрызгивают лимонным соком или уксусом и перемешивают. Заправляют сметаной или соком свеклы, можно добавить сахар и немного уксуса.

Картофель и корнеплоды при варке должны быть покрыты водой не более чем на 1 см.

Овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, варят в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды). Они становятся значительно мягче и приятнее на вкус, если добавить в воду пару кусочков сахара. Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке. По общему правилу, чтобы уменьшить потерю витаминов, овощи следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде.

Вареные овощи легче очистить от кожуры, пока они не остыли, и отходов в этом случае меньше.

Вода, в которой варились овощи и зелень, содержит много питательных веществ, поэтому, если отвар не имеет неприятного привкуса, его используют для приготовления супов и соусов.

Чем мельче и тоньше нарезаны овощи, особенно морковь, тем больше ароматических и красящих веществ они выделяют при тушении.

Свежие овощи не нуждаются в большом количестве приправ.

Чтобы овощи, засоленные в открытой посуде, не плесневели, поверх них кладут нарезанный стружками хрен.

Не надо оставлять на свету блюда, приготовленные из продуктов, содержащих витамины, например, салат из сладкого перца, зеленого лука, компоты из кураги. Хранить их следует в закрытой посуде в холодильнике или погребе.

Для обработки овощей и картофеля необходимо применять ножи из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.

Свежезамороженные овощи (зеленый горошек, набор овощей для борща и другие) опускайте, не размораживая, в кипящую воду. Этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей.

Свеклу, капусту и морковь припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей в среднем — 2 л воды или бульона и от 20 до 50 г жира).

Для жаренья овощей лучше использовать сковороды из нержавеющей стали и чугуна, на алюминиевых они легко подгорают.

Все продукты для салата рекомендуется охладить до 8–10° (при этой температуре резко замедляется развитие микроорганизмов). И главное, нельзя смешивать охлажденные продукты с теплыми. Приготовлять и хранить салат следует только в неокисляющейся посуде. Если вы любите запах чеснока, положите в салат корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Спустя некоторое время корочку выньте, но едва ощутимый запах чеснока останется. Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, сохранят в нем больше витамина С. Солить салат надо перед самой подачей к столу. Если посолить заранее, то овощи выделят много сока.

Растительным маслом заправляют салат только после того, как в него введены соль, уксус и перец (соль в масле не растворяется).

Салаты из овощей заправляют майонезом, сметаной или уксусом, а также измельченной зеленью непосредственно перед едой, так как, постояв 2–3 часа, они теряют почти всю питательную ценность. Не стоит готовить салат на несколько дней: и невкусно, и пользы мало.

Салат с майонезом и винегрет приобретут особенно приятный вкус, если перед подачей к столу положить в них ненадолго лимонную корочку.

В салаты из мяса и рыбы хорошо добавлять маринованные овощи и фрукты.

Салат из редиса приобретает пикантный вкус, если посыпать его молотыми грецкими орехами.

Если хотите, чтобы винегрет приобрел тонкий и приятный вкус, влейте в него столовую ложку молока и всыпьте чайную ложку сахара.

Сок из овощных консервов не выливайте, его можно использовать для приготовления, например, картофельного,

рисового и грибного супа.

Голубцы лучше жарить в духовом шкафу, а не на плите, потому что в шкафу они румянятся одновременно со всех сторон и нет необходимости их переворачивать.

В капустную или морковную запеканку вместо манной крупы можно добавлять пшеничную муку, белый хлеб или густой молочный соус.

В шляпках грибов меньше грибной клетчатки, поэтому они лучше перевариваются. У старых грибов следует срезать со шляпки нижний трубчатый слой, где образуются споры.

Грибы нельзя хранить дольше 2–3 часов. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду. Если нет возможности сразу заняться грибами, залейте их холодной подсоленной водой. Очищенные грибы нужно на 20–30 минут опустить в холодную воду, чтобы отпали приставшие к ним сухие листья, песчинки, а затем 2–3 раза промыть проточной водой. Очищая свежие грибы, отрезают только нижнюю, загрязненную часть ножки. Чтобы очищенные грибы не чернели, их держат в холодной, слегка подсоленной и подкисленной воде.

Избавиться от червей в свежих грибах нетрудно. Ножки отрежьте и разрежьте вдоль, трубчатый слой шляпок удалите. Вымочите грибы 2–3 часа в крепко подсоленной воде. Все живые личинки осядут на дно. Грибы можно промыть и готовить.

Перед сушкой грибы надо очистить ох сора, обрезать корешки, отделить шляпки от ножек. Крупные шляпки разрезать на части. Грибы, предназначенные для сушки, не моют.

Нанизав шляпки и корешки грибов на тонкие прутики или лучинки, уложите их поперек противня так, чтобы они не касались друг друга. Под концы прутиков подложите брусочки. Сушить грибы следует на малом огне, при невысокой температуре. Дверца духового шкафа все время должна быть приоткрыта, чтобы не скоплялись испарения и грибы сохли равномерно. Досушивать грибы, снятые с прутиков, можно в алюминиевой миске на газовой конфорке, поверх которой положена асбестовая подставка.

Чрезвычайно прост способ сушки грибов в холодильнике. Для этого достаточно разложить очищенные грибы на листы бумаги и слоями разместить в нижней части холодильника. Через полторы — две недели извлечь их из холодильника и положить на хранение. При сушке таким способом грибы получаются более мягкими.

Хранят сушеные грибы в плотно закрытом сосуде или нанизанными на нитку, но обязательно в сухом месте. Не рекомендуется держать их рядом с продуктами, обладающими

резким запахом или содержащими влагу (лук, чеснок, фрукты, творог).

Если грибы отсырели, их следует подсушить в умеренно нагретом духовом шкафу или печке, иначе они начнут плесневеть и портиться.

Каждый вид грибов солят отдельно. Соленые грибы нельзя хранить в теплом месте, но нельзя и промораживать. В том и другом случае они темнеют. Заплесневелые грибы надо тщательно перебрать, промыть холодной, слегка подсоленной водой и залить свежим, более крепким маринадом или маслом. Периодически, не реже одного раза в две недели, промывают деревянный кружок и гнет, ошпаривают их кипятком и меняют ткань.

Маринованные грибы хранят в сухом темном месте. Если появилась плесень, ее нужно снять, грибы перебрать, промыть подсоленной водой, залить свежим маринадом, простерилизовать и банки укупорить.

Чтобы грибы в маринаде не заплесневели, налейте сверху немного растительного масла.

Из маринованных или соленых грибов можно приготовить второе блюдо. Чтобы удалить излишнюю кислоту и соль, их кипятят 5–7 минут в воде, отвар сливают. Дольше варить не нужно: грибы станут твердыми.

Крупные грибы сушатся дольше, а варятся быстрее, чем мелкие.

Перед отвариванием грибы нужно рассортировать по видам. Подосиновики, например, не рекомендуется отваривать с подберезовиками, так как ко времени их готовности подберезовики разварятся и станут дряблыми. Маслята, отваренные с подосиновиками и подберезовиками, потемнеют. После отваривания грибы нужно откинуть на решето и несколько раз обдать холодной водой до полного остывания Не рекомендуется в использованном отваре варить новую порцию грибов, так как они потемнеют, а кроме того, могут горчить. Полакомиться только что собранными грибами можно прямо в лесу. «Шашлык» из грибов на костре особенно вкусен, если окунуть каждый грибок в растительное масло. Сметанным соусом заливают грибы только после того, как они хорошо прожарились.

У маслят, кроме нижней загрязненной части ножки, рекомендуется удалять кожицу со шляпки.

Маслята и моховики — идеальные грибы для засолки и маринования. Это же относится к опятам, шляпкам подберезовиков и белых грибов.

У сморчков шляпки отрезают от ножек, замачивают на 1 час в

холодной воде и тщательно промывают, два-три раза меняя воду. Варят в подсоленной воде 10–15 минут, затем жарят. Отвар в пищу не употребляют. Из белых грибов готовят бульоны, соусы, их солят и маринуют. При любом способе приготовления белый гриб не меняет присущего ему цвета и аромата.

Подосиновики и подберезовики для приготовления супов непригодны, так как дают темные отвары. Их жарят, тушат, солят и маринуют.

Очищенные ножки подосиновиков при варке не потемнеют, если их варить не разрезая. Сваленные ножки охлаждают и нарезают.

Крупные, но крепкие подберезовики и подосиновики лучше сушить. Мариновать их не стоит: при варке шляпки развариваются, маринад становится мутным.

Грузди и рыжики используются в основном для засолки.

Сыроежки жарят и солят. Опенки жарят. Мелкие шляпки этих грибов очень вкусны в соленом и маринованном виде.

Лисички, в отличие от других грибов, никогда не бывают червивыми. Их жарят, солят и маринуют.

Трюфели хорошо сохраняются в течение месяца, а в песке — в течение 2 месяцев. Это одна из лучших деликатесных приправ к блюдам и закускам из мяса, дичи и птицы. Их также добавляют в некоторые соусы. К столу трюфели подают только свежеприготовленными, так как аромат их быстро улетучивается.

Шампиньоны очень вкусны и ароматны. Их используют для приготовления соусов, супов, а также как приправу к различным блюдам из рыбы, мяса, птицы, дичи. Достаточно добавить в соус только отвар из шампиньонов, чтобы придать ему очень приятный аромат и тонкий вкус. Остропахнущие пряности лишь ухудшают вкус шампиньонов.

Чтобы сохранить шампиньоны свежими, их следует на несколько часов замочить в холодной воде, обрезав загрязненные части ножек, затем промыть и варить 30–40 минут в подсоленной воде, добавив сливочное масло и лимонную кислоту. После этого их рекомендуется разложить в стеклянные банки и поставить в холодное место.

Самый простой способ приготовления шампиньонов — нарезать их ломтиками, стушить и заправить майонезом.

Грибная икра будет острее, если добавить в нее лимонный сок или уксус.

Готовя салат из соленых или маринованных грибов, рассол или маринад предварительно сливают, а грибы перебирают, промывают и крупные шляпки нарезают ровными кусочками.

Сушеные грибы хорошо замочить на несколько часов в

молоке, добавив в него немного соли, тогда они станут как свежие.

Организм лучше усваивает сушеные грибы, если их размолоть на кофемолке или растолочь в ступке. Из грибной «муки» можно приготовить не менее вкусные соусы и супы, чем из целых грибов.

Мякоть желчного гриба, в отличие от белого, на изломе краснеет.

Ложная лисичка отличается от съедобной внутренней окраской шляпки: съедобная вся одинакового цвета, а у ложной пластинки окрашены значительно ярче, чек весь гриб.

Несъедобная сыроежка имеет ярко-красную шляпку, а съедобная — шляпку различных оттенков желтого цвета.

Сатанинский, или чертов, гриб очень похож на подосиновик. Шляпка у него светло-коричневая или бело-серая, низ шляпки красноватый. Белая мякоть на изломе меняет цвет сначала на красный, а затем на синий.

Бледную поганку (лже-шампиньон) от шампиньона можно отличить по окраске нижней стороны шляпки. У шампиньонов она розовая или черно-красная, у бледной поганки — белая, зеленоватая или желтоватая.

Опенок настоящий имеет шляпку коричнево-желтую, опенок ложный — ярко-желтую, красноватую. У настоящих опят пластинки светло-бурые, иногда покрыты ржавыми пятнышками, у ложных — серовато-зеленые или дымчато-черные.

# Крупы. Мука. Тесто

Крупы, кроме гречневой, мелкой полтавской, смоленской, манной и «Геркулес», перед варкой следует тщательно промывать. Особенно это относится к пшену: оно содержит скоропортящиеся жиры, которые придают крупе горьковатый привкус. Воды наливают в посуду в два-три раза больше по объему, чем крупы, чтобы сор и пустотелые зерна свободно всплыли на поверхность, а песок осел на дно. Залитую крупу перемешивают, затем воду сливают, а крупу вытряхивают на решето и промывают под струей воды.

Пшено и перловую крупу сначала промывают теплой водой (40–50°), а напоследок — горячей (60–70°). Пшено промывают раз шесть-семь, пока вода не станет прозрачной, а если оно горчит, его еще и ошпаривают кипятком и лишь после этого варят.

Рис промывают по-разному, в зависимости от сорта: короткий, кругловатый рис сначала замачивают в чуть тепловатой воде на 10–15 минут, далее промывают в холодной; длинноватый, сухой, но не тонкий, а скорее овальный рис после промывания холодной водой ошпаривают кипятком, а затем вновь обливают на сите холодной водой; тонкий, мелкий, сухой, прозрачный (сорт патна) замачивают в холодной соленой воде на 5–8 часов, затем несколько раз промывают, причем соль не растворяют в воде, а заворачивают в тряпочку и кладут на дно посуды; соль лучше взять крупную, кристаллическую.

Убедившись, что крупа имеет посторонний запах, тщательно промойте ее теплой водой, перетрите руками и просушите. Крупу с тухлым запахом выбросьте.

Качество воды имеет большое значение для вкуса каши. Минеральные соли, насыщающие жесткую воду, задержатся в зерне, почему каша может получиться невкусной, хотя готовили ее из хорошей крупы, положенное время, соблюдая все правила. Поэтому рекомендуется варить кашу в прокипяченной воде. Есть еще один способ: отварить в воде зерно до полуготовности, слить воду, добавить немного молока и не снимать кастрюлю с огня, пока крупа не впитает все молоко. Так варят, в принципе, все крупы из цельных зерен, так как в молоке они плохо развариваются. Можно и с самого начала варить кашу на водно-молочной смеси.

Готовя кашу, сахар и соль кладут в кастрюлю с водой до засыпки крупы.

Крупу следует засыпать в кипящую воду, иначе незаварившийся крахмал осядет на дно посуды и каша пригорит.

Рассчитывая количество жидкости для каши, нельзя забывать, что в крупе после промывания всегда остается некоторое количество воды — от 10 до 30 % массы сухой крупы.

Для каш на воде или бульоне берут 1 чайную ложку соли на 3 стакана жидкости, для молочных — 0,5 чайной ложки.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную жидкость, все время помешивая; как только каша загустеет, посуду накрывают крышкой и ставят на водяную баню.

Рассыпчатые каши можно готовить с луком, шпиком, грибами и луком, с мозгами, печенью, черносливом (без косточек), творогом, изюмом, вязкие каши — с тыквой или морковью.

Подают каши с растопленным жиром, растительным маслом, сахаром, жареным луком, жареным шпиком, рублеными яйцами, сметаной, молоком, вареньем (без косточек), джемом, повидлом, медом. Фруктовый сок подают отдельно.

Чтобы рассыпчатая каша, упревая, не подгорела, кастрюлю с ней следует поместить на противень с водой и поставить в духовой шкаф.

Каша хорошо «доходит», если плотно закрытую кастрюлю завернуть в бумагу и полотенце, укутать в одеяло и оставить на некоторое время.

Если каша слегка подгорела, сразу переложите ее в другую посуду. Ни в коем случае не выскребайте ни подгоревший слой, ни тот, что непосредственно соприкасался с подгоревшим. Доведите кушанье до готовности, если это требуется.

Каша пересохла, пристала к стенкам и ко дну кастрюли. Влейте немного кипятка, помешайте, снимите кастрюлю с плиты и укутайте.

Манную кашу надо варить, соблюдая пропорции: 0,5 л молока на 0,75 стакана крупы. Молоко довести до кипения, высыпать через сито манную крупу и проварить 1–2 минуты, все время помешивая; затем плотно накрыть крышкой и выдержать 10–15 минут до полного разбухания. Формирование вкуса происходит именно в это время.

Есть еще один способ приготовления манной каши: крупу разогреть в глубокой сковороде со сливочным маслом до легкого пожелтения и в ней же залить водой или смесью воды с молоком, быстро размешать и дать покипеть 2–3 минуты. Затем накрыть крышкой и выдержать до полного разбухания.

В кипящую жидкость манную крупу следует засыпать небольшими порциями.

Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления ее замочить в воде или молоке, чтобы разбухла.

Если смочить манную крупу холодной водой, а затем залить кипятком, она не образует комков.

Комковатую манную кашу нужно протереть через дуршлаг.

Карамелизованный сахар придает манной каше, запеченной с фруктами, красивый цвет, приятный вкус и аромат.

Чтобы вареный рис получился рассыпчатым, его кладут в кипящую подсоленную воду (на 0,5 кг крупы — 3–3,5 л воды и 25 г соли), варят 25–35 минут, затем откидывают на сито, обдают горячей водой и заправляют маслом. Рис во время варки не размешивают, чтобы не помять зерна, а только время от времени встряхивают кастрюлю.

Существует множество способов варки риса, и каждый из них придает блюду своеобразные вкусовые качества. Приведем несколько из них.

Дальневосточный способ: рис (5 стаканов) тщательно моют, засыпают в холодную воду (6 стаканов) и быстро на очень сильном огне под крышкой доводят до кипения. Тотчас же переключают конфорку на средний огонь, через 10 минут — на очень слабый, спустя 5 минут кастрюлю накрывают салфеткой, крышкой и выдерживают без огня 10 минут.

Азербайджанский способ: в широкую и глубокую кастрюлю наливают до середины или на s подсоленный кипяток, накрывают салфеткой, обвязывают ею кастрюлю и на салфетку насыпают промытый рис. Сверху кладут кусочек масла. Кастрюлю накрывают опрокинутой тарелкой и ставят на сильный огонь на 20–25 минут.

Японский способ: в кипящую подсоленную воду (1,5 стакана) всыпают столько же промытого риса. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, прижав ее так, чтобы не выходил пар. Прогрев на слабом огне ровно 12 минут, огонь выключают и выдерживают такое же время. Лишь после этого крышку можно снять.

Вьетнамский способ: рис (1 стакан) перебирают; не промывая, обжаривают в масле (1 ст. ложка) на сковороде до светло-бежевого или розового цвета. Затем перекладывают в кастрюлю, заливают кипятком (1 стакан), накрывают крышкой и варят до полного выпаривания жидкости.

Духовой способ: распускают в кастрюле 50 г маргарина. В горячий жир всыпают чистый рис (1,5 стакана) и поджаривают, слегка помешивая. Когда крупинки станут прозрачными и впитается весь жир, вливают кипяток или бульон и варят, не размешивая, около 20 минут, по мере необходимости подливая жидкость. Затем ставят в духовой шкаф. Такой рис является хорошим гарниром к тушеной и жареной говядине, дичи в соусе и т. д. Варить рис лучше всего в толстой кастрюле. Тонкая кастрюля

нагревается неравномерно, крупа может внизу подгореть, а сверху остаться сырой.

Рис не разварится, если в кипящую воду добавить несколько ложек холодного молока или столовую ложку лимонного сока на 1 л воды.

Чтобы рис не пригорел, на дно кастрюли можно положить тонкую лепешку из пресного теста. Если рисовая каша все же подгорела, переложите ее в другую посуду, а еще горячую кастрюлю залейте холодной водой — пригар легко отчистится. В случае, когда не удалось проделать это сразу же, налейте в кастрюлю холодную воду, добавьте 1–2 столовые ложки питьевой соды и покипятите несколько минут.

Во время варки риса не следует добавлять сахар, так как от этого рис твердеет.

Сваренный рис не рекомендуется промывать холодной водой.

Рассыпчатую рисовую кашу, подаваемую в качестве гарнира к отварным курам, баранине и говядине, следует варить на мясном бульоне.

Рассыпчатый рис можно заправлять пассированным томатом-пюре, а также томатом, смешанным с пассированными овощами.

Рисовая каша будет вкуснее, если положить в нее перед подачей к столу взбитый белок.

Готовя гречневую кашу, необходимо точно, до грамма соблюдать соотношение крупы и воды 1:2. Каша получится особенно вкусной, если крупу предварительно прокалить на сухой сковороде на слабом огне, а когда она станет золотистой и начнет потрескивать, добавить 0,5 чайной ложки сливочного масла и еще немного обжарить. Затем пересыпать крупу в кастрюлю, залить крутым кипятком и поставить на слабый огонь; немного посолить и накрыть крышкой. Минут через 20, когда крупа вберет всю воду, снять кастрюлю с огня и укутать.

Гречневая каша будет более рассыпчатой, если ее разрыхлить большой вилкой.

Если рассыпчатая каша или плов получились сыроватыми, ни в коем случае кушанье нельзя перемешивать. Подлейте кипяток или кипящий бульон, поставьте посуду в духовку и доведите до готовности.

Сухую корочку с поверхности каши снимают, заливают мясным бульоном или горячей водой и дают размокнуть. Затем размешивают и соединяют с кашей.

Рассыпчатую гречневую кашу можно подавать с фаршем из печени, рубленым яйцом, со свиными шкварками и жареным луком.

Молочные каши солят меньше, чем каши, сваренные на воде,

а соль кладут раньше, чем крупу.

Вязкие и жидкие каши не рекомендуется подавать в качестве гарнира.

Обращаться с крупой из цельного овсяного зерна надо так же, как с рисом. Овсяную крупу и рис можно варить вместе, но вкуснее, когда риса больше. Такую кашу можно заправлять маслом или жареным луком.

Чтобы ускорить разваривание перловой крупы, ее предварительно замачивают на 2–3 часа. Варят кашу 15–20 минут до загустения, а затем на 2–3 часа ставят в духовой шкаф.

Рассыпчатая перловая каша будет вкуснее, если воду после закипания слить, залить крупу подсоленным кипятком и добавить жир.

Перловую кашу иногда готовят с наполнителями: хорошо разваривают, протирают через дуршлаг или металлическое сито и, добавив немного смешанного с творогом молока, взбивают; вместо творога можно взять распаренный мак или варенье.

Пшено следует варить в большом количестве воды до полуготовности. Потом воду слить, добавить молока и варить до полной готовности.

Засыпать крупу в кастрюлю нужно постепенно, тщательно перемешивая сверху вниз. Каша не должна сильно кипеть.

Самая вкусная каша — сваренная в глиняном горшке в духовке или в печи.

Макароны лучше промывать горячей водой или кипятком.

Лапшу, вермишель и другие макаронные изделия рекомендуется отваривать в большом количестве воды (на 0,5 кг — 3 л воды и 25 г соли).

Если макаронные изделия для супа, варившиеся в молоке, не дошли до готовности, отцедите их, положите в кипящую воду и доварите. Затем воду слейте, макаронные изделия залейте горячим молоком и доведите до кипения.

Гарнир из макарон или лапши вкуснее, если отварить их в бульоне.

Сразу же после варки макаронные изделия нужно перемешать с растопленным маслом, чтобы они не склеились. Можно посыпать их поджаренными белыми сухарями и тертым сыром.

Не оставляйте сваренные макароны в воде — они раскиснут.

Сваренные макароны будут гораздо вкуснее, если их обсушить и слегка поджарить.

Домашнюю лапшу, приготовленную для немедленного употребления, нужно только слегка подсушить, а для хранения впрок — высушить до такого состояния, чтобы она легко ломалась.

Воду, в которой варились макаронные изделия, можно использовать для приготовления супов, супов-пюре и соусов.

Крупяные запеканки готовят из вязкой или рассыпчатой каши, добавляя жир, яйца, сахар и пр. Свежие фрукты для запеканки нарезают мелкими кубиками, у яблок и груш, кроме того, удаляют кожицу и семенные коробочки, у слив и абрикосов — косточки.

Крупяные биточки и котлеты готовят из густой вязкой каши, сваренной на смеси молока и воды или на воде. Формуют изделия, пока каша еще теплая, так как из остывшей они получатся с трещинами и при обжаривании раскрошатся, а в слишком горячей, сырые яйца свернутся.

Противни и формы для запеканок нужно обильно смазать жиром и посыпать молотыми сухарями.

Для ускорения варки бобовые (кроме лущеного гороха, а также чечевицы) следует замочить в холодной воде на 5–8 часов. Долго хранившиеся бобовые требуют более длительного замачивания и варятся дольше. После замачивания бобовые, особенно горох, приобретут вкус и запах орехов.

Бобовые заливают холодной водой (на 1 кг бобовых — 2–3 л воды) и варят в закрытой посуде при слабом, но беспрерывном кипении до мягкости. Во время варки не рекомендуется добавлять холодную воду: из-за этого они хуже развариваются и становятся менее вкусными.

Если бобы сварились, а вода еще не выкипела, нельзя увеличивать огонь, иначе бобы моментально затвердеют, белок в них свернется, как в крутом яйце.

Солить бобовые нужно почти готовыми.

Продолжительность варки бобовых такова: фасоли — 1–2 часа, гороха — 1–1,5 часа, чечевицы — 40–60 минут.

Стручки молодой фасоли перед варкой разрезают поперек на 3–4 части или шинкуют в форме лапши. Стручки гороха варят целиком.

Чтобы стручки фасоли сохранили зеленую окраску, их можно залить кипящей подсоленной водой и варить под крышкой. Однако наличие соли увеличивает продолжительность варки.

Стручки бобовых станут нежнее на вкус, если тушить их с добавлением молока, а еще лучше — сливок.

Фасоль станет вкуснее и питательнее, если воду сразу же после закипания слить, залить ее снова холодной водой и добавить 3 ложки растительного масла.

Рекомендуется отобрать фасоль только одного сорта: продолжительность варки разных сортов неодинакова.

Для улучшения вкуса бобовые можно варить с зеленью,

связанной в пучок, или нарезанной морковью, петрушкой.

Готовя пюре, горох следует протирать горячим, тогда оно получится однородным, без комочков.

Из остывшего фасолевого пюре можно сделать вкусные котлеты, добавив яйца, толченые сухари или муку.

Бобовое пюре станет вкуснее, если добавить в него нарубленный пассированный репчатый лук и хорошо перемешать.

В цветной фасоли некоторых сортов содержатся вещества, придающие отвару темный цвет. Этого нетрудно избежать: воду сразу же после закипания сливают, фасоль заливают свежим кипятком и варят до готовности.

Самым приятным вкусом обладает чечевица с темно-зелеными зернами.

Отваривая чечевицу, воды берут по объему вдвое больше. Чайная ложка сливочного или растительного масла, добавленного в воду, сделает ее мягче и вкуснее.

Зеленый горошек при варке сохранит естественный цвет, если к нему добавить немного сахара.

Заливку от консервированного зеленого горошка можно использовать для приготовления заправочных супов, так как в ней содержится столько же питательных веществ, сколько в самом горошке.

Консервированные овощи (зеленый горошек, фасоль, а также кукурузу, цветную капусту и т. п.) следует подогревать вместе с отваром, а затем отвар слить.

Свежезамороженный зеленый горошек, не размораживая, отваривают в интенсивно кипящей воде.

В соединении с кислыми продуктами бобовые долго не разваривaются, поэтому добавлять томат-пюре, уксус или соус нужно только тогда, когда они будут готовы.

Иногда для ускорения варки бобовых добавляют соду. Поступают так напрасно: сода способствует разрушению витамина В и ухудшает вкус бобовых.

В бобовые, приготовленные с томатным соусом, добавляют немного толченого чеснока, растертого с солью.

Слишком густое пюре из бобовых можно развести отваром бобовых, горячим молоком или мясным бульоном.

Муку и крупы лучше всего хранить в ящиках или коробках из жести. Можно и в мешочках, но в этом случае хотя бы раз в месяц их следует проветривать, перемешивая. Сверху в мешочек положите немного древесного угля: он предохранит продукт от проникновения насекомых, отсыревания и запаха тухлости.

Чтобы в муке и рисе не завелись черви и долгоносики, положите в каждый мешочек несколько долек чеснока с

неповрежденными верхними покровами.

Хорошая мука должна быть сухой, мягкой и иметь белый или чуть кремоватый оттенок. Если стиснуть ее в кулаке, мука образует комочек, и рассыпается он не сразу. При нажатии пальцем на поверхности муки должен остаться рисунок кожи. От воды хорошая мука не должна темнеть.

Если погрузить руку в муку повышенной влажности, возникает ощущение холода. Такую муку нужно использовать в первую очередь, так как она быстро портится.

Муку перед использованием просеивают, во-первых, для того, чтобы удалить посторонние примеси, во-вторых, чтобы разрыхлить ее и обогатить кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с равномерной пористостью. Систематическое, раз в 3 недели просеивание помогает избежать появления в муке моли.

Вкус муки можно узнать, попробовав ее кончиком языка. Доброкачественная пшеничная мука имеет вкус крахмала, ржаная мука — сладковата. Если мука слишком сладкая, значит она получена из проросшего зерна. Горьковатый привкус приобретает мука, хранившаяся в плохих условиях. Горьковатый или острый вкус может быть следствием примеси сорняков. Иногда в прогорклую муку кладут древесный уголь, чтобы уменьшить горечь.

Жидкость для замеса любого теста должна состоять, как минимум, из половины стакана воды — для разведения дрожжей. Остальное — вода, молоко, сметана, сыворотка, пахта, кефир, смешанные в любых пропорциях.

Молоко делает тесто пышнее, мягче, придает ему эластичность, упругость. Но его должно быть столько же, сколько воды, или даже меньше, иначе тесто не пропечется.

Жира кладут не больше половины стакана на каждый стакан жидкости, иначе тесто будет сухим, истонченным.

Соединяя муку с водой или молоком, вливайте жидкость в муку. Если всыпать муку в жидкость, тесто получится неоднородным, комковатым.

Тонко раскатанное тесто трудно переложить на противень, не разорвав, поэтому слегка посыпьте пласт мукой, наверните на скалку, перенесите на противень и раскатайте.

Чтобы тесто не прилипало к столу во время раскатывания, кулинары «поднимают его на линейку». Для этого берут обычную тонкую деревянную линейку со скосом по краю, аккуратно продвигают ее под пласт теста и короткими движениями от себя и к себе проводят ею между тестом и столом.

Мягкое липкое тесто легко раскатать, накрыв пергаментной

бумагой. Круто замешенное тесто, липнувшее к рукам, раскатайте бутылкой, наполненной холодной водой.

Правильно вымешанное тесто должно быть гладким, свободно отстающим от стенок посуды.

Когда дрожжевое тесто долгое время находится в теплом помещении, оно приобретает излишнюю кислотность. Изделия из такого теста плохо зарумяниваются, мякиш получается грубым.

Заквашенное тесто достаточно подошло, а у вас покамест нет возможности заняться пирогом. Накройте тесто хорошо смоченной и отжатой бумагой.

Если тесто недосолено, растворите соль в небольшом количестве воды, влейте раствор в тесто и снова хорошо вымесите его.

Пересоленное тесто плохо бродит и легко заветривается, изделия из него получаются бледными. Чтобы исправить дело, сделайте новую порцию *теста,* но уже без соли, соедините с пересоленным и тщательно вымесите.

Вкус изделий из теста можно варьировать, добавляя муку иного сорта или меняя жидкую часть — приливая к основной жидкости то сметану, то сыворотку, то подсолнечное масло, то луковый, то морковный сок и т. д. В каждом случае получится тесто с иным вкусом.

Все сухие нерастворимые добавки — лук, сыр, творог, пряности — в совокупности не должны превышать по объему половины стакана на каждые 2 стакана жидкости в составе теста, иначе оно будет плохо подниматься.

Питьевая сода способствует разрыхлению теста, так как при нагревании и добавлении пищевых кислот выделяется углекислый газ. При избыточном количестве соды изделия приобретают темно-желтый цвет, неприятный запах и вкус, при недостатке ее тесто плохо разрыхляется.

Тесто на соде иногда получается плотным и при выпечке не поднимается. Чтобы избежать этого, надо кислоту растворить в воде, смешать с маслом, яйцами, сахаром, всыпать смешанную с содой муку и слегка перемешать. Разделывают тесто быстро: сода бурно реагирует с кислотой, выделяющийся при этом углекислый газ может выйти из теста, и оно уплотнится.

Выпекая мучные изделия, насыпьте под формы немного соли, чтобы они не подгорали.

Дрожжи следует хранить при температуре не выше 3–4°. Они сохранятся свежими в течение 2 недель, если их мелко нарезать, сложить в банку, залить холодной водой и поставить в холодное темное место. Они не теряют своих свойств в течение нескольких недель, если их перетереть с мукой, подсушить, положить в

баночку, присыпать мукой и держать не на свету. В испарителе холодильника дрожжи сохраняются достаточно долго.

Для приготовления дрожжевого теста на 1 кг муки требуется от 20 до 50 г дрожжей Чем больше положено в тесто масла, яиц, сахара, тем больше надо брать дрожжей.

Старые дрожжи можно проверить на пригодность: растереть в ложке теплой воды и добавить чайную ложечку сахара. Если через 10 минут они начнут пузыриться, значит, ожила. Темные неожившие кусочки нужно отобрать и выбросить.

Чтобы приготовить дрожжи, стакан муки разведите стаканом теплой воды и оставьте на 5–6 часов. Затем влейте стакан любого пива, всыпьте ложку сахара, массу размешайте и поставьте в теплое место. Далее кладите ее в тесто, как обычные дрожжи. Тесто получится очень пышным. Такие дрожжи хорошо сохраняются на холоде.

Дрожжи можно заменить пивом или чуть забродившей сметаной.

Чтобы кислое дрожжевое тесто было пышным, все вводимые в него продукты должны быть достаточно теплыми: яйца нужно подогреть в теплой воде, молоко, муку, кастрюлю для теста тоже сначала держат в тепле, но не перегревая. Если молоко или жир будут слишком горячими, то дрожжевые грибки погибнут и тесто «сядет». Приготовленные для теста жиры и соль не держите рядом с дрожжами, так как они угнетают жизнедеятельность дрожжевых грибков.

Тесто держат в теплом, но не слишком жарком месте, иначе оно быстро подойдет, а в печи осядет, и пирог получится плоским и некрасивым.

Если поставленное для брожения тесто сильно остыло, нужно его быстро подогреть до 30–40°, поставив в емкость с теплой водой и поддерживая эту температуру до конца брожения.

Замешенное на дрожжах тесто плохо подходит. Подогрейте его до 30°. Если и это не поможет, добавьте свежие дрожжи.

Взошедшее тесто рекомендуется обмять руками, а затем дать ему взойти снова. При этом выделится часть углекислого газа, поступит новая порция воздуха, тесто разрыхлится и брожение усилится.

Чтобы дрожжевое тесто поднималось равномерно, воткните в него несколько макаронин.

Если в дрожжевом тесте мало сахара, на изделиях не образуется румяная корочка. Избыток сахара замедляет брожение, изделия из переслащенного теста плохо пропекаются.

Изделия из перестоявшегося теста будут иметь кисловатый привкус.

В помещении, где разделывают тесто, не должно быть сквозняков: из-за них на изделиях образуется грубая корка.

Жиры в тесто следует класть строго по рецепту, так как при их избытке изделия получаются расплывчатыми, с плотным мякишем.

В дрожжевое тесто лучше всего класть маргарин — он легко впитывается мукой. Изделия из теста, замешенного на столовом маргарине, долго не черствеют. Соль добавлять не нужно, так как маргарин подсолен.

Добавление йогурта вместо воды в тесто позволяет получить более пышные изделия. Особенно хорошие результаты дает сочетание-йогурта с мелассой (черной патокой) и пряностями при выпечке изделий из сдобного теста.

Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпеканием добавить в него остывший вареный картофель, измельченный на терке (2–3 картофелины на 1 кг муки).

Дрожжевое тесто не прилипает к рукам и столу, если смазать их растительным маслом.

Готовность выпекаемого теста проверяют лучинкой. Воткнутая в него лучинка осталась сухой — значит, изделие готово.

Сдобное тесто будет ярко-желтым, если добавить в него желтки, растертые со щепоткой соли и простоявшие 10–12 часов в холодном месте.

Сдобное пресное тесто будет значительно пышнее, если в него добавить желтки или целые яйца, растертые с сахаром.

В бисквитное тесто кладут 20–30 г сахара и 20 г муки на каждое яйцо. Вместо муки можно положить 1 столовую ложку манной крупы или 2 столовые ложки молотых орехов. Изделие будет более рассыпчатым, если в тесто добавить крахмал (1 часть крахмала на 6 частей муки).

Готовя бисквитное тесто с подогревом, яйца с сахаром следует приварить при температуре не выше 50–60°. Муку добавляют только после того, как масса остынет до 15–20°, так как в теплой массе мука плохо размешивается и бисквит получается плотным.

Чтобы из бисквитного теста не улетучились пузырьки воздуха, работать с ним надо быстро. Приготовленное тесто сразу же разливают в выстланные бумагой противни или в смазанные маслом и посыпанные мукой формы до 2/3 их высоты. Печется бисквит 25–30 минут. Первые 10–15 минут бисквит нельзя «тревожить», чтобы он не осел.

Готовность бисквита можно определить по цвету корочки. При надавливании пальцем на непропеченный бисквит остается

ямка.

Если бисквит подгорел, подгоревший тонкий слой снимают металлической теркой. Более толстый слей аккуратно срезают острым ножом.

Нарезать бисквит рекомендуется только через 24 часа после выпекания. Но если это необходимо сделать сразу же, нагрейте нож в горячей воде и быстро вытрите.

В песочное тесто продукты вводятся в такой пропорции: жира должно быть вдвое меньше, чем муки, а сахара вдвое меньше, чем жира. Недостаток сахара в песочном тесте отрицательно сказывается на готовых изделиях: они получаются жесткими, нерассыпчатыми. Тесто будет более рассыпчатым, если жир состоит из равных частей сливочного масла, маргарина и смальца, и нежным, если добавить в него сахарную пудру. Свежий запах песочному тесту придает лимонная цедра.

Толщина изделий из песочного теста не должна превышать 8 мм, в противном случае они долго не пропекутся.

Песочное тесто не следует долго месить и хранить в теплом месте: оно, как говорят, «затягивается», и выпеченные изделия получаются нерассыпчатыми. Тесто восстановит пластичность, если его охладить, добавить желтки и перемешать на холоде.

Корж, выпеченный из песочного теста, легко крошится. Чтобы, разрезая его, получить изделия с ровными краями, нужно периодически нагревать нож в горячей воде, всякий раз стряхивая капли.

Выпекая песочные корзинки, на тесто, которым выстланы формочки, кладут несколько фасолин, чтобы оно не поднялось. Когда корзинки наполовину готовы, фасолины вынимают.

Если домашнее печенье подгорело, дайте ему остыть, затем осторожно проведите по поверхности мелкой теркой и посыпьте сахарной пудрой.

Для приготовления слоеного теста жиры должны быть охлаждены до 15–17°. При более низкой температуре жиры затвердевают, из-за чего во время раскатывания тесто крошится, а в духовке вытекают. Если использовать жиры с температурой выше 17°, они, расплываясь, проникают в слои теста и ухудшают его эластичность. После каждого раскатывания тесто на некоторое время ставят в холодильник. Добавляемая лимонная кислота подсушивает слои теста при выпекании, а сметана придает изделиям тонкий вкус и делает хрустящей их корочку. Чтобы поверхность теста не заветривалась, его накрывают влажной салфеткой. Можно смазать тесто маслом, растопленным до густоты сметаны.

Если при раскатывании сильно охлажденного слоеного теста

включения сливочного масла (маргарина) крошатся и рвут пласт, нужно работу прекратить и подождать, пока тесто немного согреется.

Края изделия из слоеного теста не следует смазывать, так как при выпекании они затвердевают.

Слойки, которые посыпают сахаром, нельзя смазывать яйцом, смешанным с водой. Выпекать их рекомендуется при температуре 250–260°, оберегая от сотрясений.

Изделия из теста сначала смазывают маслом и лишь потом посыпают сахаром. Если сделать наоборот, то сахар быстро растворится и впитается в масло.

Слоеное тесто для пирожных и пирожков надо использовать сразу, так как через 12–15 часов оно темнеет, вкус его ухудшается.

Выпекая из слоеного теста волованы, следует смазывать яйцом только их верх. Если яйцо попадет на боковые части, изделия не поднимутся и при выпекании потеряют форму.

Чтобы пряничное тесто не «затянулось» и разрыхлители не улетучились, рекомендуется замешивать его быстро. Температура теста не должна превышать 20°. Такое тесто не прилипнет к выемкам, если его посыпать мукой или смазать выемки растительным маслом.

Приготовляя заварное тесто, необходимо соблюдать последовательность: жиры, жидкость, пряности всегда заваривают вместе; всыпав муку, тесто размешивают, не снимая с огня, до тех пор, пока не образуется однородная масса; яйца выбивают одно за другим, когда тесто немного остыло. Вкусовые и питательные качества изделий полностью зависят от температуры, при которой они выпекаются. Противни слегка смазывают жиром. Из-за обильной смазки на нижней корочке образуются трещины.

Металлические противни, на которых выпекают сдобное тесто, не нужно смазывать жиром, лучше слегка смочить их водой.

Чтобы на изделиях образовалась красивая румяная корочка, за 5–10 минут до конца выпекания их следует смазать желтком. Делают это осторожно, мягкой кисточкой, чтобы не помять.

Сахар, добавленный в воздушное тесто, задерживает разрушение белковой пены, препятствует створаживанию белков и улучшает его структуру. При избытке сахара тесто расплывается.

Пирожки и пироги обычно укладывают на противень швом книзу. Расстояние между изделиями должно быть таким, чтобы при рас-стойке и выпекании они не соприкасались и не деформировались.

Если при выпекании пирог слишком быстро румянится, следует накрыть его мокрой бумагой.

Чтобы тесто не подгорало, поставьте в угол духового шкафа сосуд с водой.

Выпекая слоеный пирог с фруктовой начинкой, проколите в нескольких местах нижний слой теста.

Не следует оставлять готовый пирог из дрожжевого теста на противне — он станет влажным и приобретет запах железа.

В начинку для пирога с ягодами не рекомендуется класть сахар. Лучше сделать более сладким тесто, а готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Яблоки для начинки подходят сочные, нежные, мягкие, летних сортов. Особенно хороша зрелая антоновка. Жесткие, твердые яблоки нужно нарезать дольками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сахара.

Если пирог не снимается со сковороды, поставьте ее на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Если пирог пристал к противню, возьмите чистую крепкую нитку и осторожно проведите ею под пирогом.

Пироги будут мягкими и красивыми, если их после выпечки смазать растопленным маслом и на некоторое время накрыть салфеткой.

Торт нужно печь при умеренной температуре. Ставьте торт в нагретую, но не раскаленную духовку, иначе он снаружи затвердеет, а внутри останется сырым. Готовый торт нельзя сразу выносить на холод, так как от резкого перепада температуры он может осесть.

Форму для тортов рекомендуется брать диаметром не более 24 см. В большой форме торт получится слишком низким. Чтобы торт не подгорел, на дно формы положите лист промасленной бумаги.

Если поверхность кекса уже хорошо зарумянилась, а внутри он еще сырой, необходимо его допекать, накрыв листом бумаги.

Не рекомендуется во время выпечки первые полчаса трогать (передвигать) формы с кексами, так как тесто может осесть.

Хворост посыпают сахарной пудрой после полного охлаждения, иначе пудра растает и изделия будут непривлекательными. Посыпайте изделия сахарной пудрой не из ложечки, а через частое сито — тогда они покроются равномерно.

Кондитерский шприц для отделки тортов и пирожных можно заменить кулечком (корнетиком). Из плотной бумаги вырежьте треугольник, сверните его конусом и склейте. Узкому концу можно придать любую фигурную форму.

Не следует украшать торты жидким вареньем, так как сироп

проникнет в толщу теста. Лучше украсить фруктами из варенья.

Торт с грецкими орехами получится более нежным, если в него добавить протертое яблоко.

Тесто для блинчиков должно быть достаточно жидким, в противном случае они получатся сырыми. Неоднородное, комковатое тесто необходимо процедить через сито. Слишком густое тесто можно разжижить: часть его сделайте более жидким, затем смешайте с оставшейся массой.

Перед тем как жарить блинчики или омлет, горячую сковороду надо несколько раз протереть кусочком сала.

Взбитые белки и сливки вводят в тесто для блинов после того, как оно окончательно поднимется, движениями сверху вниз и снизу вверх, но не кругообразными.

Если в тесто для блинов влить 30–50 г (в зависимости от количества теста) растительного масла и перемешать, не надо будет смазывать сковороду.

Тесто для блинов и оладий не прилипнет к ложке, смоченной в холодной воде.

Печь блины нужно, когда тесто хорошо подошло и только-только начинает оседать. Блины получаются пышные, легкие, кружевные.

Если сковорода сильно перегрета, то блины пузырятся и плохо снимаются со сковороды.

Блины прилипают к сковороде по нескольким причинам: или тесто очень жидкое, — нужно добавить муку; или мука низкого качества, — следует добавить манной крупы или панировочных сухарей; или же, наконец, сковорода недостаточно нагрета.

Если блинчики из пресного теста рвутся и плохо снимаются со сковороды, нужно добавить в тесто яйца и тщательно вымешать его. Сколько добавить яиц — покажет проба на следующие 2–3 порции.

Разорвавшиеся блины не выбрасывайте. Порежьте их в виде лапши, ромбов или квадратов и перемешайте с молотым мясом, поджаренным луком. Получится вкусное второе блюдо.

Если блинчики, оладьи, блины и т. п. при хранении затвердели, разогрейте их на пару — будут как свежие.

Сковороду для выпекания блинов не моют, а очищают: насыпают на нее соль, прокаливают и вытирают, потом смазывают растительным маслом, вновь прогревают до образования дыма и протирают. Если этого не сделать, то «комом» может получиться не только первый блин…

Когда тесто для блинов подойдет, его ни в коем случае не надо мешать, а то блины не будут пышными.

Каждый блин, снятый со сковороды, смазывают маслом и

укладывают в кастрюлю, закрытую крышкой и поставленную в таз с теплой водой.

Чтобы оладьи не остыли, положите их на смазанную сливочным маслом сковороду или противень, накройте фольгой и поставьте в нагретую духовку.

Оладьи можно сохранить в течение 2–3 недель. Переложите их фольгой или пергаментом, заверните в целлофановый пакет, остудите и поместите в морозильник.

Помазок для смазывания сковороды можно сделать из половины очищенной картофелины или луковицы, насадив ее на вилку. Такое приспособление помогает сэкономить жир, а лук кроме того, ароматизирует его.

Если теста для блинов оказалось слишком много, оставшуюся часть можно поставить в холодильник, там оно не перекиснет.

Всем известно, что блины можно есть с чем угодно. Попробуйте еще одну добавку: растопите сливочное масло и смешайте его с мелко нарубленными вареными яйцами.

Для жареных пирожков тесто делают более слабой консистенции, чем для печеных.

Пончики и пирожки лучше всего жарить в такой смеси: 30 % свиного сала, столько же говяжьего жира и 40 % растительного масла.

Если жарить пирожки в недостаточно нагретом жире, вкус их ухудшится, да и расход жира будет больше. Вес одновременно обжариваемых пирожков не должен превышать четверти веса фритюрного жира. Предварительно следует обмести муку, так как она будет подгорать, быстро потемнеет и изделия получатся некрасивого цвета.

Как проверить, достаточно ли разогрелся жир для жаренья пирожков? Капните 2–3 капли воды. Если они испарятся с поверхности жир готов, если уйдут на дно, значит пирожки опускать рано.

Если у выпеченных готовых пирожков, пирогов, рулетов нижняя корочка недостаточно подрумянилась, изделия снова поставьте в духовку, осторожно накройте противнем, чтоб не помять их, и подпеките. В случае, когда этот способ не помог, поставьте изделия (н том же противне) на плиту и равномерно под румяньте их.

Обжаривая пампушки, добавьте к теплом жиру столовую ложку спирта, тогда тесто будет впитывать жир.

Испеченную яблочную бабку следует сначала выдержать в форме 10 минут, а затем аккуратно выложить на блюдо или тарелку.

Сок половинки лимона устранит вкус смальца в тесте.

Кулебяку перед выпеканием прокалывают сверху в двух-трех местах, чтобы дать выход пару. Чтобы нижний слой теста изнутри не был мокрым, на тесто кладут сначала сухой фарш, а на него — более сочный (мясной, грибной или рыбный, заправленный соусом).

Галушки и клецки опускают в крутой кипяток, а вынимают, когда они всплывают.

Кастрюлю для варки пельменей и вареников нужно брать невысокую, но широкую, наливать в нее воду на *3 /*4 или *2 /3* высоты. Доводят до кипения и перед тем, как бросить в нее пельмени, кладут соль, мелко нарезанный лук, лавровый лист, укроп, петрушку. Варят пельмени или вареники от 8 до 12 минут, в зависимости от их величины. Когда изделия всплывут, огонь убавляют: при сильном бурлении они лопнут. Всплытие — еще не сигнал готовности, изделия должно повариться. Затем аккуратно вынимают пельмени (вареники) шумовкой, кладут в кастрюлю, сливают из нее стекшую воду и только после этого подают к столу. Причем хороший кулинар не только сцедит воду, а еще и слегка подсушит кушанье, поставив кастрюлю на 2–3 минутки на огонь. Масло и сметана не стекут с пельменей, а впитаются в них.

В тесто для лапши и пельменей молоко не льют: бульон мутнеет, а изделия быстро разваривaются.

Если повидло для пирожков жидковато, уварите его или прибавьте 2–3 столовые ложки толченых сухарей, либо кукурузных хлопьев — получится очень вкусно.

Бисквитные пирожные и торты декорируют шоколадной помадкой, различными фруктами и цукатами. Прежде чем украшать фруктами, смазывают поверхность белком. Взбитую помадку оставляют на 12–14 часов для созревания, тогда она получается более нежной; чтобы не образовалась корочка, ее следует сбрызнуть водой и накрыть влажной салфеткой. Помадка будет мягкой, если к сиропу, сваренному «до нитки», прибавить по столовой ложке масла и лимонного сока.

Пирожные, глазированные помадкой, и ромовые бабы не рекомендуется хранить в холодильном шкафу.

Готовя шоколадно-сливочный крем, просеянный какао-порошок вводят вместе с ванильной пудрой в конце взбивания. Чтобы на поверхности заварного крема не образовалась пленка, его посыпают сахаром или сахарной пудрой.

Крем из молока, крахмала и какао будет ароматнее, если ввести в него натертую апельсиновую корочку или влить несколько капель апельсиновой эссенции.

Заварной крем может получиться недостаточно густым по следующим причинам: или же он мало варился, — следует

доварить; или же из-за избытка жидкости, — нужно добавить муку, просеивая ее через сито, небольшими порциями, все время помешивая; или же масло слишком жидкое, — в этом случае крем ставят на холод и во время застывания несколько раз перемешивают. Наполняют пирожные только густым, совершенно остывшим кремом.

Яблоки для белкового крема надо испечь или сварить, а затем протереть через сито, добавить сахар, массу нагреть до 120° и заварить со взбитыми белками.

Горячее фруктово-ягодное пюре или сироп вводят во взбитые белки при непрерывном помешивании.

С миндаля, орехов, фисташек легко снять кожицу, если их на несколько секунд погрузить в кипяток.

К маковой начинке для пирога можно добавить манную крупу — она впитает избыток влаги.

Изюм и лимонную цедру кладут в дрожжевое тесто в конце вымешивания. Изюм предварительно перебирают, промывают и просушивают, а лимон моют.

Изюм в кексе не осядет на дно, если его посыпать мукой.

Вместо изюма в пудинг можно положить промытый и мелко нарезанный урюк.

Смазанные сахарной глазурью кондитерские изделия поставьте на 5–6 минут в нежаркую духовку, приоткрыв немного дверцу, — глазурь приобретет красивый блеск.

Если к шоколаду прибавить воду, молоко или сахар-песок, глазурь не будет блестеть. Шоколад лучше всего растопить в кастрюле на пару или в духовом шкафу. Отдельно распустите сливочное масло, затем вливайте его небольшими порциями в шоколад, все время помешивая. Сразу же облейте полученной глазурью изделия, так как она быстро застывает.

Хорошую глазурь можно получить, растопив шоколад и мятные конфеты и прибавив 1–2 чайные ложки воды или молока.

Слишком густую шоколадную глазурь разжижают, добавив сливочное масло и разогрев до жидкотекущего состояния.

Шоколад можно заменить какао в порошке, смешанным с сахаром и маслом: вместо 100 г шоколада взять 30 г какао-порошка, 30 г масла и 40 г сахара.

Для глазури кондитеры используют следующие естественные краски: красную — сок свеклы, желтую — апельсина (его может заменить желток), зеленую — шпината, сиреневую — сок шелковицы.

Торт перед тем, как полить глазурью, рекомендуется посыпать крахмалом, чтобы она не растеклась. Заглаживают глазурь ножом, обмакивая его в горячую воду.

Сахарную пудру можно приготовить из сахара-рафинада. Нагрейте рафинад в духовом шкафу и горячим растолките в ступке, а затем просейте через мелкое волосяное сито.

Кондитеры часто применяют апельсиновую корку. Ее высушивают, нарезав полосками, и хранят в мешочке, стеклянной или металлической банке. Перед употреблением проваривают, меняя несколько раз воду, а затем засахаривают. Нарезанные тонкими ломтиками цукаты прекрасно ароматизируют торты, кремы, кексы и т. п.

Если орехи для начинки или теста измельчают скалкой или в ступке, их нужно время от времени посыпать сахаром, который будет впитывать ореховое масло.

Ядра грецких орехов можно освободить от скорлупы, не прибегая к помощи молотка. Положите орехи в эмалированную кастрюлю, залейте крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте на 15–20 минут. После этого вы сможете легко расщепить скорлупу кончиком ножа и извлечь ядро целиком.

Вместо миндаля в тесто можно положить зерна абрикосов или персиков, но в небольшом количестве (2–3 штуки).

Лесные орехи перед использованием нужно подсушить на сковороде, очистить и смолоть.

Фисташки перед использованием нужно подсушить и снять с них кожицу.

Грецкие орехи для тортов и пирожных рекомендуется слегка прокалить в духовом шкафу.

Прежде чем украсить пирог фруктами, посыпьте его белыми сухарями — они впитают влагу.

Чтобы тортовые массы и кремы, за исключением фруктовых, дольше оставались свежими, добавьте в них 1–2 ложечки спирта.

Пенку с кипяченого молока можно класть в тесто вместо сметаны. Пенку собирают на протяжении нескольких дней, тщательно растирают и держат в холодном месте.

Краски для кремов разводят охлажденной кипяченой водой. Разведенные краски годятся только для одноразового использования, так как быстро портятся.

Добавляя к тортовым массам и кремам различные эссенции, следите, чтобы эссенция не заглушала их вкус и аромат.

Сухие изделия из теста сохраняются длительное время, если положить их в жестяную коробку, плотно закрыть и держать в прохладном помещении.

Чтобы пироги не засыхали, их лучше хранить в глиняной посуде, накрытой салфеткой, или в полиэтиленовом мешочке.

Торт не высохнет, если в коробку, где он лежит, положить яблоко.

Черствый хлеб можно освежить, если опустить его на минуту в воду или молоко, а потом поместить в горячий духовой шкаф; так же можно освежить черствые булочки, печенье, другие изделия из теста. Второй способ: завернуть хлеб на 5 минут во влажное полотенце, затем вынуть и доставить на 20–25 минут в духовой шкаф. Третий способ: положить хлеб в кастрюлю, прикрыть полотенцем и подержать 10 минут над миской с кипящей водой.

В домашних условиях хлеб рекомендуется хранить в хлебницах, завернутым в чистую проглаженную салфетку.

Хлеб не покроется белым налетом, если в полиэтиленовый мешочек вдуть воздух и перевязать его резинкой.

Не следует хранить вместе черный и белый хлеб, вкус белого от этого ухудшится.

Хлеб долго сохранит вкус и запах свежего, если положить его в эмалированную кастрюлю, на дно которой насыпать немного (1 г) ванилина, а поверх — целлофановый кружок.

Хлеб будет еще ароматнее и гораздо вкуснее, если перед подачей к столу ломтики его слегка подсушить в духовке до такого состояния, чтобы он похрустывал на зубах.

Булочки и коржики можно освежить, если положить их на противень, сбрызнуть водой и поставить на несколько минут в горячий духовой шкаф.

В посуду, где хранится хлеб, положите свежие яблоки: специфический запах исчезнет. Разумеется, время от времени посуду нужно тщательно мыть и просушивать.

Не носите хлеб из магазина незавернутым — в руках, сетке, в сумке с другими продуктами: на него вместе с пылью и грязью могут попасть болезнетворные микробы и яйца глистов. Для хлеба нужно иметь специальный мешок из легко стирающейся ткани, желательно светлой, чтобы легче было заметить, когда она загрязнится.

Если появляются сомнения в чистоте хлеба, погрейте его в духовом шкафу или на плите в сковороде, накрыв миской. Обжигать хлеб над пламенем газовой горелки нельзя.

Остатки черствого хлеба и булок можно использовать для приготовления котлет и гренков. Нарезанный маленькими ломтиками хлеб подают в мясном соусе с жарким из говядины или жареным гуляшом из свинины.

Если гренки из белого хлеба для супа-пюре перестали быть хрустящими, насыпьте их тонким слоем на противень и подсушите в духовке.

Если после панирования мясных или рыбных полуфабрикатов в сухарях или муке образовались комки, слегка подсушите их, а

затем просейте. Не забудьте, что впоследствии эти сухари (муку) можно использовать только для указанных полуфабрикатов.

# Молоко. Молочные продукты. Яйца

Хорошее молоко — густое, чисто-белого цвета, а разбавленное — жидкое, с голубоватым оттенком. Капля цельного молока тонет в воде и не расплывается на ногте, а капля разбавленного молока растекается.

Молоко, надоенное утром, питательнее дневного и вечернего и сохраняется лучше.

Молоко в бутылках, купленное в магазине, можно не кипятить. Молоко из фляг, цистерн или купленное на рынке следует немедленно прокипятить, остудить и хранить на холоде.

Кипятить молоко лучше в кастрюле с толстым дном (эмалированной, огнеупорной глиняной или фаянсовой), чтобы оно не пригорало. Желательно иметь в хозяйстве отдельную кастрюлю для молока, потому что оно легко воспринимает различные запахи и привкусы. Чтобы на дне и стенках кастрюли не оставался налет, нужно всегда ополаскивать посуду холодной водой. Молоко кипятят на сильном огне. Чтобы оно не выкипало, на дно кастрюли кладут специальный кружок — «сторож». Если кружка нет, можно края кастрюли смазать животным жиром. Чтобы не образовалась пленка, рекомендуется все время его помешивать, дважды довести до кипения и быстро охладить. Чтобы избежать вторичного загрязнения, молоко оставляют в той же кастрюле и сразу накрывают крышкой. Нужно помнить, однако, что держать молоко в алюминиевой кастрюле нельзя. И если приходится его перелить, то предпочтительнее в стеклянную или фарфоровую посуду, конечно, абсолютно чистую и с крышкой.

Молоко — продукт скоропортящийся. Кипяченое молоко, оставленное открытым да еще в тепле, очень быстро прогоркнет. Употреблять его опасно.

Чтобы проверить, не испортилось ли кипяченое молоко, надо вскипятить небольшое его количество, например в столовой ложке. Недоброкачественное молоко свернется.

Дольше сохраняется молоко, вскипяченное с сахаром (1 столовая ложка на 1 л), а летом — с содой (на кончике ножа).

На свету молоко теряет витамины.

При отсутствии холодильника посуду с молоком нужно поставить в другую, более широкую посуду с водой и накрыть чистой мокрой салфеткой, края которой опустить в воду. Из салфетки все время будет испаряться вода, и это настолько охладит кастрюлю с молоком, что оно не скиснет даже в самый жаркий день.

Чтобы сохранить молоко свежим несколько суток при отсутствии холодильника, нужно кипятить его утром и вечером и не накрывать крышкой, пока не остынет.

Сухое молоко полностью сохраняет ценные питательные вещества, снижено только содержание витамина С. Перед употреблением его следует просеять, растворить в небольшом количестве теплой воды (60–70°), а затем добавить остальное количество воды, положенное по рецепту, и, помешивая, довести жидкость до кипения. Соблюдая все правила, указанные на упаковке, сухое молоко можно хранить до 12 месяцев. Содержимое вскрытой коробки (банки) должно быть использовано в течение нескольких дней.

Накрывать крышкой только что вскипевшее молоко не следует — оно приобретает неприятный запах.

Скипевшееся молоко можно использовать для приготовления дрожжевого теста.

Из обычного молока можно приготовить улучшенное. Поставьте его в низкой и широкой кастрюле на слабенький огонь и прогревайте 3–4 часа без крышки. Вода выпарится, и молоко приобретет приятный вкус, станет гуще.

Подгоревшее молоко теряет неприятный привкус, если тотчас же перелить его в другую кастрюлю, чуть-чуть посолить и быстро остудить. Еще один способ «спасти» подгоревшее молоко: сразу перелить его в чистую посуду, ополоснутую холодной водой, и довести до кипения, а затем несколько раз процедить через плотную ткань, всякий раз тщательно промывая ее горячей водой; после последнего процеживания снова довести до кипения.

При желании получить побольше пенок, нагрейте молоко до температуры, которую только может выдержать палец, а затем быстро охладите, поставив кастрюлю в емкость с водой. Воду следует менять несколько раз.

Как получить топленое молоко? Налейте молоко в глиняный горшок, накройте крышкой и поставьте в духовку на слабый огонь. Через некоторое время оно приобретет особый вкус и темно-кремовый цвет, покроется аппетитной пенкой. Топленое молоко можно приготовить и в обычном термосе: только что закипевшее молоко вылейте в ополоснутый горячей водой термос, закройте его; через 6–7 часов оно станет розовым и ароматным.

Если горячее топленое молоко заправить густыми свежими сливками (до 1 стакана на 1 л), получится вкусный напиток — это так называемый «сибирский варенец».

Консервную банку со сгущенным молоком следует вскрывать не целиком, а пробив в крышке с противоположных сторон два отверстия. Оно будет свободно вытекать из банки, не разлагаясь

под влиянием света и не окисляясь.

Пить молоко рекомендуется небольшими глотками, заедая булкой или хлебом. Если выпить залпом, оно свернется в желудке и затруднит пищеварение, особенно у взрослых и не привыкших к молоку людей.

Чтобы из 10 %-ных сливок получить 35–45 %-ные, выпаривайте их на водяной бане, потому что даже на небольшом огне они могут расслоиться, до уменьшения объема на 1/3 или 1/2.

Предохранить кисловатые сливки от свертывания при кипячении помогает сода (2 чайные ложки соды на 0,5 л).

Свежие сливки хорошо взбиваются после суточного хранения в холодильнике. Если же охлажденные сливки взбиваются не очень хорошо, нужно откинуть их на сито (отцедить лишнюю влагу) и затем продолжить взбивание.

Взбитые сливки прокисают особенно быстро, поэтому их хранят при температуре не выше 4°.

Простокваша и кефир, целиком сохраняя питательную ценность молока, превосходят его легкостью усвоения. Так, через час после еды молоко усваивается на 32 %, а кисломолочные продукты — на 91 %.

Для свежей простокваши характерны приятный кисловатый вкус, белый или слегка желтоватый цвет, плотный сгусток.

Оставлять сырое молоко в тепле для получения простокваши не следует: такой «самоквас» может стать источником заболевания, потому что одновременно с молочнокислыми бактериями нередко развиваются и болезнетворные микробы. Заквашивать пастеризованное, стерилизованное или кипяченое молоко надо сметаной (чайная ложка на стакан молока), кефиром или специальными закваскими. Обилие молочнокислых бактерий, внесенных в молоко, будет препятствовать развитию других микробов.

Варенец (ряженку) готовят так же, как и простоквашу, но из топленого молока.

Для быстрого получения кислого молока положите в свежее молоко хлебную корку или влейте немного уксуса либо лимонного сока и подогрейте.

Чтобы молочнокислые продукты не перекисали, рекомендуется их хранить при температуре 8–10°.

Прокисшее молоко используйте как основу для оладий. Технология проста: из муки, молока с добавлением яйца, сахара, соли и щепотки питьевой соды приготовьте негустое тесто (оно должно быть однородным) и жарьте оладьи.

Сметана хорошего качества имеет однородную густую

консистенцию, белый или желтоватый цвет, кисловатый вкус. Перемерзшая и оттаявшая сметана становится невкусной, комковатой и выделяет сыворотку. Несвежая сметана горчит, имеет затхлый запах, дает отстой. Сметану можно приготовить в домашних условиях. Для этого введите в сливки простоквашу хорошего качества и оставьте их при комнатной температуре. Когда сливки скиснут, поставьте их на холод и выдержите при температуре 5–8° в течение 24–48 часов, после чего сметана готова. Еще один — «ускоренный» способ: в охлажденные сливки добавьте лимонную кислоту и раствор агара или желатина. Сливки загустеют, станут кислыми на вкус и после охлаждения будут по виду и вкусу похожи на сметану. Такой продукт не обладает диетическими свойствами, но вполне может быть использован в салатах, борщах и супах. Сметана будет лучше взбиваться после добавки небольшого количества сырого белка.

На прокисшей сметане приготовьте блинчики. Сметану предварительно взбейте, добавьте воду, соль, сахар и яйцо, всыпьте просеянную муку. Сделайте тесто — и можно жарить блинчики.

Сметана и творог вполне удовлетворительно сохраняются, если их поставить в какой-либо посуде в холодную воду. Летом воду следует менять несколько раз в день. Творог хорошо сохраняется при температуре до 15° при условии, что его завернули в чистую влажную белую ткань, которую прополаскивают в холодной воде раз или дважды в сутки.

Для свежего творога характерны белый или слегка желтоватый цвет, приятный кисловатый запах и вкус. Хороший творог — не слишком сухой, не комковатый, но и не перенасыщенный сывороткой. Недоброкачественный творог пахнет плесенью, неприятен на вкус, осклизлый.

Чтобы приготовить творог в домашних условиях, кипяченое молоко, заквашенное сметаной, кефиром или простоквашей, тщательно размешивают и оставляют при комнатной температуре. После образования плотного, блестящего сгустка прогревают 30 минут на слабом огне и охлаждают. Творожную массу отбрасывают и отжимают через чистую марлю. Ускоренный способ: в кипящее молоко вливают такое же количество кефира. Затем снимают кастрюлю с огня и образовавшуюся массу откидывают на салфетку из двух слоев марли. Когда сыворотка стечет, сгусток кладут под пресс. Из 1 л молочно-кефирной смеси получается 180 г диетического творога.

Творог, приготовленный из сырого молока, следует употреблять в пищу только после тепловой обработки, так как в нем могут присутствовать вредные для здоровья

микроорганизмы.

Хранить творог нужно в неокисляющейся посуде, положив туда несколько кусочков сахара.

Очень кислый творог можно «исправить»: смешайте его с таким же количеством свежего молока и оставьте на час. Затем откиньте на марлю, положенную в сито или дуршлаг. Когда молоко стечет, положите под пресс. Творог станет некислым и нежным.

Нежирный творог целесообразно использовать для приготовления сырников, запеканок. К подсохшему или закисшему творогу добавьте сахар, яйцо, питьевую соду, соль, немного муки и замесите крутое тесто. Скатайте колбаску, нарежьте дольками и обжарьте их во фритюре.

Сыворотка, оставшаяся после приготовления творога, представляет собой полезный продукт, содержащий полноценные белки, а также минеральные соли, молочную кислоту, водорастворимые витамины; витамина В2, например, в сыворотке почти столько же, сколько в цельном молоке. Ее можно использовать для приготовления теста, киселей, желе и т. д.

Творог для сырковой массы обязательно должен быть жирным, сахарная пудра — просеянной через сито, сливочное масло — свежим.

Творожную массу, приготовленную без сахара, можно подать с тмином (3 г тмина на 1 кг творога).

Для приготовления сырников и запеканок лучше взять сухой творог (излишнюю влагу удаляют под прессом). Не следует готовить сырники из кислого творога или же добавлять вместо муки крахмал, от этого они твердеют; часть муки можно заменить манной крупой. По общему правилу, чем меньше добавлено в сырники, запеканку муки (манной крупы), тем они вкуснее. Чтобы эти изделия были мягкими, лучше класть в массу только желтки яиц, поскольку белки придают жесткость и сухость. С этой же целью в массу для сырников кладут 1–2 ложки сметаны.

Если на поверхности запеканки еще нет золотистой корочки, а основание уже хорошо подрумянилось, поставьте сковороду с ней на противень, до половины наполненный водой, и продолжайте держать в духовке. Благодаря воде низ запеканки не подгорит.

В творожный пудинг вместо муки можно всыпать манную крупу или молотые пшеничные сухари.

Творожную массу и некоторые творожные блюда ароматизируют ванилином и цедрой. В запеканку или сырники добавляют изюм, цукаты, измельченную курагу.

Чтобы ванилин равномернее распределился в творожной

массе, его растворяют в небольшом количестве горячей воды.

Если сваренные для пробы ленивые вареники расплываются, значит, творог был влажным или очень жирным. Это можно исправить, добавив муки или манной крупы.

Протертый картофель или густую манную кашу соединяют с творогом только охлажденными до 30°.

Долго хранящийся на холоде сыр становится излишне твердым. В холодильнике его следует класть подальше от морозилки.

Если нет холодильника, сыр можно хранить целым куском, отдельно от других продуктов, завернутым в смоченный соленой водой лоскут белой ткани. Лоскут следует смачивать не реже раза в сутки.

Сыр нарезают тонкими ломтиками непосредственно перед подачей к столу, так как он быстро подсыхает и теряет вкус.

Чтобы предохранить сыр от высыхания, положите рядом с ним кусочек сахару и накройте тарелкой. Целую неделю сыр будет совершенно свежим.

Подсохший сыр станет снова мягким и свежим, если его ненадолго положить в молоко.

Кусок сыра начал засыхать. Заверните его во влажную салфетку — и он «вернется» к нормальному состоянию. Если это не помогло, залейте кусок кипяченой охлажденной водой и поставьте на несколько дней в холодильник.

Ниже приводятся несколько способов использования засохшего сыра. Пропустите его через мясорубку или натрите на мелкой терке, затем добавьте сливочное масло (можно маргарин) и хорошо вымешайте, полученную массу используйте для бутербродов. В холодильнике она застынет, и ее можно будет нарезать ломтиками.

Тертым сыром хорошо посыпать отварные макароны.

В картофельное пюре положите тертый сыр, пассированный лук, сырое яйцо, соль, молотый черный перец и чуточку соды. Массу перемешайте. Добавьте растопленный маргарин, всыпьте просеянную пшеничную муку и замесите крутое тесто. Сформуйте колбаску, нарежьте ее на части и каждую раскатайте не очень тонко. Обжарьте в масле.

Сыр можно подавать как второе, горячее блюдо. Ломтики сыра (75–100 г) смочите в яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте. Он хорошо сочетается с жареным картофелем.

Обсохшие сырники положите на дуршлаг и разогрейте на пару под крышкой.

Нарезая мягкие сыры, нож смачивают горячей водой.

Плавленые сыры имеют сроки хранения более длительные,

чем твердые: при комнатной температуре их можно хранить до 2 недель, а в холодильнике при температуре ниже 10° — до 2 месяцев, накрыв срезы фольгой.

«Зачерствевший» плавленый сыр мелко нарежьте или пропустите через мясорубку, смешайте с молоком (горячей водой или смесью молока и воды) в пропорции 5:1 или 4:1 по весу. Нагрейте при слабом кипении, часто помешивая, прокипятите 8–10 минут (сыр должен полностью расплавиться), а затем охладите.

Брынза хороша и для бутербродов, и как питательная добавка к овощным и мучным блюдам. Особенно она приятна на вкус после вымачивания в холодной воде в течение 1–2 дней. Блюда, в которые добавляется невымоченная брынза, не следует солить. Хранят ее в рассоле (15 % соли), накрыв посуду белой тканью.

Если брынза приобрела неприятный запах, снимите верхний слей, вытрите кусок смоченной в уксусе тканью; хорошо вымыв посуду, вновь уложите в нее брынзу и залейте свежим рассолом.

Соленую брынзу можно вымочить в молоке комнатной температуры в течение 12 часов. Заливать брынзу кипятком ни в коем случае не следует, так как при этом теряется жир, свертывается белок, плохо выводится соль, уменьшается питательная ценность и ухудшается вкус продукта.

Яйца не следует хранить вместе с остро-пахнущими продуктами, так как они воспринимают запахи. Охлажденные яйца не рекомендуется сразу переносить в очень теплое помещение.

При отсутствии холодильника яйца можно хранить следующим образом: обтереть каждое каким-либо жиром (вазелином, парафином и т. д.) и уложить в ящик с овсом острым концом вниз так, чтобы они не соприкасались, верхний слой засыпать овсом на 4–5 см; промежуток между рядами — 2–3 см. Ящик накрывают и ставят в сухое холодное место. Можно хранить яйца также в высушенном песке, соли, золе. Год и больше они сохраняются в извести: их укладывают острым концом книзу в глиняный горшок и заливают гашеной известью, разведенной водой до консистенции блинного теста; горшок ставят в сухое прохладное место. Когда требуется вынуть яйца, на известку наливают воды, чтобы она размокла. Перед употреблением их надо 1–2 часа вымачивать в холодной соленой воде. Чтобы они во время варки не лопались и не вытекали, их с тупого конца прокалывают иголкой.

Яйца дольше сохранятся, если смазать каждое белком, обсушить, завернуть в бумагу и уложить в коробку; или же сложить их з сетку, быстро опустить в кипяток, а затем в

холодную воду, обсушить и держать в прохладном месте, лучше при температуре 1–2°, уложив острым концом вниз; или залить их раствором соли (20 г соли на 1 л воды); или обмазать смесью воска и растительного масла.

Свежее яйцо в соленой воде (100 г соли на 1 л воды) падает на дно, а тухлое всплывает па поверхность.

Яйца всегда нужно хранить, поставив тупым концом кверху, так как на нем имеются поры, через которые поглощается кислород и выделяется углекислый газ. Время от времени яйца надо переворачивать, тогда желток не осядет на одной стороне.

Чтобы установить, нет ли на скорлупе трещин, возьмите два яйца и слегка стукните их одно о другое. Если звук чистый, скорлупа целая, если глухой — на ней имеется трещина.

Качество яйца можно проверить, посмотрев его на свет. Внутри испорченных яиц видны темные пятна.

На скорлупе могут быть микробы, поэтому мойте яйца, прежде чем разбивать.

Лежалые яйца можно использовать для приготовления омлетов и изделий из дрожжевого, песочного, блинного теста.

Гусиные и утиные яйца разрешается употреблять в пищу только после высокотемпературной тепловой обработки (в составе теста для выпечных изделий).

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2–3 минуты, «в мешочек» — 3–5 минут, вкрутую — 6–8 минут с момента закипания воды. Они не потрескаются, если положить на дно кастрюли перевернутое блюдце. При сильном кипении белок получается твердым, а желток — жидковатым, при слабом — наоборот.

Чтобы в яйцах, сваренных вкрутую, не образовалась темная прослойка между белком и желтком, варите их лишь 5 минут, а затем на 8 минут оставьте в горячей воде.

Яйца, сваренные вкрутую и «в мешочек», сразу погружают в холодную воду, чтобы легче снялась скорлупа.

Яйца с надтреснутой скорлупой варят в сильно подсоленной воде или мажут трещину лимонным соком.

Вареное яйцо легко отличить от сырого, не разбивая скорлупы: первое, если его повертеть на столе, будет вращаться довольно долго, а второе, сделав один-два оборота, остановится.

Чтобы отделить белок от желтка, вылейте яйцо в бумажную воронку с отверстием. Белок постепенно вытечет, а желток останется.

Если в данный момент нужен только белок, а желток не потребуется несколько дней, проткните яйцо толстой иглой с обоих концов — белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

Белки следует хранить недолго, обязательно на холоде, в

закрытой посуде.

Нельзя взбивать белки в эмалированной емкости, так как кусочек эмали может отколоться и попасть в пищу; в алюминиевой посуде они посереют. Поэтому нужно взять толстую стеклянную или фаянсовую посуду достаточного объема.

Следует иметь в виду, что если в белки попадет жир или желток, они не взобьются.

Взбитые белки вводят в тесто (кремы) осторожно, помешивая нерезкими движениями. При сильном помешивании они оседают и изделие получается плотным, непропеченным. Крем со взбитыми белками сразу ставят на холод.

Чтобы белки легко взбивались в крепкую пену, яйца следует предварительно охладить на льду, в холодной воде или в холодильнике. Взбивание начинают медленно, а затем постепенно ускоряют темп.

Взбивая белок долго хранившегося яйца, нужно влить 0,75 чайной ложки холодной воды или несколько капель лимонной кислоты. Но в принципе белки старых яиц взбиваются плохо.

Сахарная пудра или сахарный песок, введенные в конце взбивания белков, препятствуют их створаживанию и улучшают структуру массы.

Белки с сахаром не следует взбивать очень долго, иначе масса станет слишком плотной, глянцевой.

Если белки взбиты недостаточно, крупные пузырьки воздуха в них разрушатся при размешивании теста, изделия получатся плотными. В излишне взбитых белках образуются мелкие пузырьки с очень тонкими стенками. При нагревании в духовке они лопаются и изделия оседают.

Если взбитые белки требуется соединить с какими-либо продуктами, то следует белки вводить в эти продукты, а не наоборот.

Желтки, оставшиеся неиспользованными, долго сохраняются свежими, если их опустить в банку с холодной водой.

Растирать желтки с сахаром лучше всего в фарфоровой или фаянсовой посуде. Желтки быстрее растираются, если их подогреть.

Смеси, в состав которых введен сырой желток, нагревать выше 80° не рекомендуется, так как содержащиеся в желтке белковые соединения свертываются и смесь получается неоднородной.

Яичный порошок растворяют так: просеивают, тщательно растирают в небольшом количестве воды, а затем заливают остальным количеством воды и оставляют на 25–30 минут для набухания (на 100 г порошка берут 300–350 мл воды). Далее

массу взбивают веничком и используют вместо свежих яиц. Растворенный яичный порошок нельзя оставлять до следующего дня, он может испортиться.

Омлет жарят в тяжелой сковороде с ровным дном. В ней нельзя готовить другие блюда, нельзя ее мыть. Чтобы очистить сковороду, достаточно ее, еще горячую, протереть чистой бумагой с небольшим количеством крупной соли и слегка смазать маслом для предотвращения появления ржавчины.

Продукты для омлетов смешивают со взбитыми яйцами непосредственно перед приготовлением. Молоко, в частности, можно заменить холодной кипяченой водой или некрепким куриным бульоном.

Омлет будет пышнее, если влить в массу столько чайных ложек воды, из скольких яиц его готовят, и вкуснее, если вначале взбить яйца, а потом добавить молоко, соль.

Омлет и яичницу следует жарить в небольшом количестве жира и на слабом огне.

Мясо для омлета с мясными продуктами предварительно отваривают или обжаривают. Цветную капусту, морковь и зеленый горошек для фарша готовят отдельно.

Запеченный омлет нарезают на порции прямо на сковороде перед подачей к столу.

Для яичницы-глазуньи пригодны только абсолютно свежие яйца. Удобно ее готовить на специальной сковороде с углублениями. Перед тем как жарить яичницу, сковороду хорошо нагрейте и протрите, но не мойте.

Использовать копченые колбасы для приготовления яичницы и омлета не рекомендуется, так как они содержат мало влаги и после обжаривания становятся жесткими.

Нередко для теста требуются только желтки. Из оставшихся белков можно сделать яичницу слегка поджарить нарезанный кружочками лук, на кончике ножа добавить измельченные дрожжи, вылить на сковороду белки и жарить, непрерывно помешивая. А можно и приготовить впрок так называемый «искусственный рис»: белки вылить в мисочку, добавить столько картофельной муки, чтобы получилась вязкая масса, и продавить это «тесто» через дуршлаг над листом чистой бумаги; когда частички подсохнут, их ссыпают в баночку и хранят, как крупу; используют для приготовления супов, или отваривают, как макароны, или подают с мясом и овощами — подсоленными, с соком, сметаной или вареньем — подслащенными.

# Соусы. Специи. Пряности

Чтобы на поверхности соусов не образовалась пленка, их сбрызгивают растопленным сливочным маслом и хранят в закрытой посуде.

Появление пены на прокипяченном после хранения соусе свидетельствует о его непригодности.

Для того чтобы получить соус без комков, муку разводят в подсоленной воде.

Соус, приготовленный на необжаренной муке, будет иметь неприятный вкус и тягучую консистенцию.

Если мучная заправка взялась комками, протрите ее через сито, добавьте немного воды и тщательно размешайте.

Все ароматические вещества рекомендуется класть в соус за 10–15 минут до готовности, а молотый красный и черный перец — после процеживания.

В переваренном соусе аромат специй ослабевает, зато сильнее чувствуется их горечь.

Белые соусы можно готовить на всех бульонах, кроме грибного, и овощных отварах.

Красные соусы готовят на коричневом бульоне, получаемом от длительной варки (10–12 часов) поджаренных костей.

Томатный соус делают острее, добавляя в него лимонную кислоту или лимонный сок.

Нельзя долго варить зеленые оливки, маринованные грибы, овощи и ягоды, которые добавляют в соусы, так как они от этого твердеют. Их закладывают в горячий соус за 15 минут до использования.

Вина, добавленные в соусы, улучшают их вкус. Для белых соусов следует брать белое столовое вино, для красных — мадеру или портвейн. Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, вполне заменяют белое вино.

Для холодных соусов больше подходит не обычный уксус, а винный или фруктовый.

Кроме уксуса в соус можно добавить в качестве приправы щавель, ревень, барбарис. Их вводят в виде пюре, сока или отвара.

Вместо томата-пюре в соус добавляют яблоки кислых сортов, сливы (алычу, мирабель) и ягоды.

Соусы, приготовленные на мясном, рыбном и грибном бульонах, можно хранить горячими на водяной бане не более 4 часов при условии, что температура их не превышает 85°. Если соусы необходимо-сохранить более продолжительное время, их охлаждают и по мере надобности разогревают.

Яично-масляные соусы — нестойкие, их хранят не дольше полутора часов при температуре не выше 65°. При более высокой температуре они отмасливаются.

Густой молочный соус в охлажденном состоянии хранится в течение суток; соус средней густоты необходимо использовать сразу же после приготовления; жидкий соус следует хранить не более полутора часов при температуре не выше 70°.

К холодным блюдам и закускам рекомендуется подавать консервированные томатные соусы («Острый», «Кубанский», «Любительский», «Южный»).

Готовые соусы «Южный», «Острый», «Кубанский», добавленные в небольшом количестве в салатные заправки, придают им различные вкусовые оттенки.

Чтобы повысить калорийность овощных и рыбных блюд, к ним подают жирные соусы — сухарный, польский.

К отварному мясу подают сметанный соус с луком или хреном.

Вместо сухарей для приготовления сухарного соуса можно использовать кукурузные хлопья. Их измельчают, поджаривают и смешивают с маслом.

Молочный соус станет намного вкуснее, если пшеничную муку подсушить, растереть со сливочным маслом, развести горячим молоком, проварить и процедить.

Солить соус до заправки томатом-пюре не рекомендуется, так как томат сам по себе может быть соленым.

Томат-пюре или томат-пасту, прежде чем заправлять ими соус, нужно спассировать.

Чтобы белый соус, приготовленный на рыбном бульоне, получился острее, его проваривают с огуречным рассолом, добавив в конце варки белое вино и сливочное масло.

В соус с желтками и сливками лимонный сок добавляют перед самой подачей к столу, так как от кислоты желтки и сливки свертываются.

Яично-масляный соус будет иметь более приятный вкус и слегка желтоватый цвет, если в него добавить молочный или белый соус (25–30 % от массы основного соуса).

Соус, заправленный сливочным маслом, нельзя доводить до кипения.

Готовя соус-майонез, используйте растительное масло, охлажденное до 12–16°. Вместо уксуса в него можно добавить лимонную кислоту или лимонный сок. Вводя в майонез различные продукты, получают соусы с разными вкусовыми качествами.

Майонез можно заменить сметаной, добавив в нее растертый

желток круто сваренного яйца и чайную ложку горчицы.

Для приготовления горчичного майонеза берут 2 желтка, 1 чайную ложку горчицы, 100 г растительного масла, 0,5 чайной ложки лимонного сока или уксуса и соль.

В холодильнике майонез может сохраняться 1,5 месяца, а при комнатной температуре — 20 дней.

Чтобы майонез не отмасливался, т. е. чтобы эмульсия не разрушалась, его следует хранить в закрытой посуде при температуре 5–8°. Отмаслившийся соус-майонез можно «исправить». Выпустите в отдельную посуду желток и понемногу вливайте туда соус, тщательно размешивая.

Майонез нельзя замораживать, а также нагревать выше 50°, так как это приводит к разрушению эмульсии.

От сильного встряхивания структура соуса нарушается.

Майонез, сливки или сметана намного улучшают вкус и повышают калорийность овощных салатов.

В овощной маринад с томатом добавляют не только морковь и репчатый лук, но и свеклу или свежую капусту. Вкус овощного маринада намного улучшится, если в него вместо сахара положить сливовое или вишневое повидло, тщательно растертое с небольшим количеством соли. На 1 кг маринада с томатом надо 45 г повидла, на 1 кг маринада со свеклой — 30 г. Маринад лучше подавать к столу холодным.

Если маринад для рыбы оказался слишком кислым (положили много томата), нашинкуйте морковь и репчатый лук, добавьте к ним немного сахарного песка, влейте жидкость (воду или бульон — 200 г на 1 кг овощей), все перемешайте, а затем припустите. Охладите и смешайте с ранее приготовленным холодным маринадом.

Соль в пищу кладут в таком количестве: на 1 кг мясного или рыбного фарша — 2 чайные ложки; на 1 кг муки для приготовления кислого дрожжевого теста для пирогов — чуть больше 1 чайной ложки; на 1 кг муки для приготовления дрожжевого теста для блинов — 1,5 чайной ложки; на стакан риса — 1 чайную ложку.

Соль, сахар, черный и красный перец легко впитывают влагу, поэтому их следует хранить в сухом месте в плотно закупоренной стеклянной или фарфоровой посуде.

Чтобы соль была сухой и рассыпчатой, в солонку кладут 2–3 рисовых зернышка, которые поглотят влагу; можно прибавить 8–10 % крахмала, небольшая доля которого не изменит ни вкуса, ни цвета соли.

Уксус, настоянный на остром красном перце, придает салатам, соусам, маринадам особую пикантность. Перец надо

брать горький стручковый. Пригодны и другие сорта острого перца, например, красный кайгнский, круглый вишнеобразный или венгерский желтый. Перца первых двух сортов, из-за их сильной жгучести, следует брать меньше: 5–10 стручков достаточно для получения 0,5 л 6 %-ного уксуса.

Для приготовления чесночного уксуса разомните и положите в банку 6 долек чеснока, залейте 2 стаканами винного уксуса или сидра и поставьте на 2 недели. Затем процедите, перелейте содержимое в бутылку и укупорьте ее. Этот уксус применяется для заправки салатов, а также для сбрызгивания мяса, особенно баранины, перед жареньем.

Для приготовления ароматного уксуса берут 100 г уксусной эссенции, разводят ее в 2,5 л кипяченой воды, кладут эстрагон, укроп или сельдерей (250 г), лавровый лист. Посуду плотно закрывают и оставляют на 10–15 дней для настаивания, а затем жидкость процеживают. Уксус можно настаивать на лимонной цедре, сельдерее, листьях черной смородины, антоновских яблоках и т. д.

Уксус следует хранить в стеклянной посуде с плотно завинченной крышкой, в прохладном помещении при температуре 5–15°.

Чтобы уксус не портился, его надо поставить в закупоренной бутылке в воду, прокипятить в течение 20–30 минут и остудить в этой же воде.

Лимонная кислота лишена запаха и может быть добавлена во все те блюда, с которыми несовместим уксус (компоты, желе, изделия из теста и т. п.).

Салатная заправка с растительным маслом и уксусом будет однородной, если налить ее в бутылку, а в пробке сделать несколько мелких отверстий. При дозировании смесь непрерывно встряхивают.

Из горчичной муки делают различные сорта горчицы. Для «Московской» нужно 100 г горчичного порошка, 300 г растительного масла, 60 г сахара, 5 г соли и 100 г 7 %-ного уксуса, настоянного на душистом перце, лавровом листе и гвоздике. Для «Русской» рецептура та же, лишь на 20 г меньше добавляется сахара. Для «Ароматной» берут 100 г горчичной муки, 30 г масла, 40 г сахара и 20 г ароматизированного уксуса, настоянного на душистом и горьком перце, лавровом листе, корице, гвоздике, мускатном орехе. Горчица «Ароматная» — королева стола.

Горчицу можно сделать более пряной, добавляя в нее гвоздику, корицу и белое вино.

В засохшую горчицу влейте немного уксуса и перемешайте.

Горчица, разведенная молоком, долго не сохнет.

К обычной столовой горчице можно добавить немного меда, она становится очень приятной на вкус.

Чтобы горчица лучше сохранилась, положите под крышку баночки ломтик лимона.

Хранят горчицу в прохладном помещении при температуре 10°. Зимой срок хранения — 3 месяца, летом — 1,5 месяца. Горчицу, расфасованную в стеклянные банки, следует оберегать от солнечного света, иначе она утратит вкус и запах.

Если соус-хрен обладает слишком высокой кислотностью, нужно ввести в него натертую вареную свеклу (или морковь) либо сырые яблоки. Существует более простой способ: слить часть жидкости, добавить охлажденную кипяченую воду, соль и сахар, тщательно перемешать. Слитую часть жидкости используют для заправки свежей партии тертого хрена.

Не следует добавлять в кипящий жир молотый перец, так как содержащийся в нем сахар карамелизуется при высокой температуре, в результате чего блюдо становится горьким.

От сильного нагревания большинство эссенций теряет аромат, поэтому их вводят в охлажденные продукты.

Длительная тепловая обработка черного перца горошком и лаврового листа снижает их ароматические свойства и придает блюду грубую, горечь, поэтому их добавляют в пищу незадолго до окончания варки или тушения.

Нельзя хранить перец в металлической посуде: возможно химическое взаимодействие, и как результат — ухудшение не только аромата, но и вкуса пряности.

Молотый перец при длительном хранении частично теряет аромат, поэтому лучше размалывать его по мере надобности.

Даже минимальное количество гвоздики придает кушанью очень сильный запах. Гвоздика хороша в маринадах, соленьях, ее добавляют в некоторые блюда из мяса и дичи, в соусы, в кондитерские изделия и сладкие блюда. Рекомендуется закладывать ее незадолго до окончания тепловой обработки.

Корица применяется для ароматизации соусов, маринадов, кондитерских изделий, варенья, компотов, при изготовлении различных блюд из творога и т. д. Очень приятный вкус она придает простокваше, варенцу, кефиру.

Мускатный орех сообщает соусам ни с чем не сравнимый вкус. Вводят его в конце приготовления, в очень малом количестве. Достаточно буквально крошки тертого мускатного ореха, чтобы сделать пряными соус, овощи, клецки, блюда из риса и макаронных изделий. Любисток — очень сильная пряность, и применять ее нужно осторожно.

Кориандр (кинза) имеет специфический коньячный запах. Зелень используется в основном для приготовления блюд кавказской кухни. Зрелые семена кориандра употребляют для ароматизации тушеного мяса, соусов.

Свежие и сушеные листья базилика используются при тушении мяса, для приготовления маринада, красных мясных соусов.

Полынь хороша как приправа к мясным блюдам, особенно, к жареному гусю.

Шафран придает изделиям желтую окраску, аромат и приятный вкус. Он употребляется при фаршировании рыбы, приготовлении теста. Шафран настаивают на спирту или кипятке и закладывают в блюдо в процессе его приготовления, а в тесто — при замесе.

Тмин применяется при выпекании хлеба, булочек. Хорошо его добавлять также в жирное мясо и тушеную капусту.

Шалфей в свежем или сушеном виде (в очень малых дозах) употребляют при жарении или тушении рыбы, добавляют в маринады, фарши, паштеты.

Аромат ванилина и ванили способен улетучиваться, поэтому эти пряности нужно хранить тщательно закупоренными, а в блюда закладывать незадолго до подачи к столу.

Имбирь следует хранить недробленым, чтобы меньше улетучивался аромат. Используют его в основном для приготовления блюд восточной кухни, овощных маринадов и сдобных мучных изделий.

Майоран в свежем и сушеном виде добавляют в первые и вторые мясные, рыбные и овощные блюда, заправляют им салаты и ароматизируют уксус. В фарш рекомендуется закладывать сухой майоран, предварительно растертый в порошок. В супы и соусы добавляют только настой майорана.

Листья и молодые побеги эстрагона имеют приятный запах и используются для приготовления маринадов, салатов, соусов, настаивания ароматического уксуса, соления огурцов и как приправа к различным блюдам.

Молодые побеги портулака отваривают, заправляют чесноком, уксусом, перцем и подают в качестве приправы к мясу и рыбе.

Каперсы добавляют в соусы, мясные и рыбные блюда, салаты и запеканки.

Перед тем как использовать маслины в качестве самостоятельной закуски, их нужно вымочить для уменьшения солености.

Чтобы на поверхности томата-пюре и томата-пасты при

хранении не появлялась плесень, необходимо посыпать их солью или залить тонким слоем растительного масла.

Агар-агар, как и желатин, перед употреблением нужно замочить в холодной воде на час или два.

Желатин имеет вид мелких кристаллов, без вкуса и запаха. Замачивают его в небольшом количестве холодной воды, а затем растворяют в горячей, но не кипящей воде. На 0,5 л жидкости необходимо 20 г желатина в теплое время года и 15 г — в холодное.

От того, когда и какие пряности добавляют в блюдо, зависят его вкусовые качества. Готовя бульоны, маринады, рыбу, рагу или фрикасе, пользуются следующей смесью пряностей: 2 части кореньев, 4 части перца, 1 часть гвоздики и лаврового листа.

Кулинары прибегают ко многим способам использования естественных красителей. Так, для окраски различных сладких изделий, пирогов, печенья в коричневый цвет в тесто кладут кофейный порошок, какао или шоколад.

Самостоятельно можно приготовить сахарный краситель светлого цвета. Для этого нужно разогревать сахар на слабом огне, пока он не приобретет темно-коричневый оттенок. Затем осторожно подлить немного горячей воды, раствор вскипятить. Охлажденный краситель разлить в небольшие бутылочки.

Сок свеклы, бузины, других ягод и овощей является отличным красителем, дающим оттенки от светло-розового до темно-красного. Соком шпината можно окрасить продукты в зеленый, а яичным желтком — в желтый цвет.

**notes**

# Примечания

# 1

Рецепты составлены в основном из расчета на одну порцию, в г.